RUH ECZANESİ

"İnsan ruhuna özel reçeteler"

OSHO

RUH ECZANESi

içindekiler

RUH ECZANESi 1

içindekiler 1

ÇÖZÜLMEK 1

BAŞ iÇiN ÇARELER 11

KALP SANATI 24

KENDiNi TANIMAK 29

BERRAK GÖRÜŞ 40

RUH HALLERiNiN iDARESi 47

CiNSELLiK VE iLiŞKiLER 63

BEDEN-ZiHiN BAĞLANTISINI OLUŞTURMAK 75

FIRTINANIN ORTASINDA 89

ÇÖZÜLMEK

Salınım ve gevşemeyle gerginliklerden kurtulmak

-TEŞHİS-

Bilinç bedenin karşısında yer alamaz. Bilincin bedeninin içinde yaşarken bu ikisi birbirine nasıl düşman olabilir? Onlar birbirlerine her yönden destek olmaktadır. Sana bir şey söylüyorum ve elim ben ona komut vermeden söylediğim şeye uygun bir hareket yapıyor. Benimle elim arasında derin bir eşzamanlılık söz konusu.

Yürüyorsun, yiyip, içiyorsun ve tüm bunlar senin beden ve bilinç olarak organik bir bütün olduğunu gösteriyor. Bedenine işkence ederek bilincini yüceltemezsin. Bedenin sevilmesi gerekir- onunla çok iyi dost olmalısın. O senin yuvan, onu tüm çöplerden arındırmalı ve onun gün be gün, sürekli senin hizmetinde olduğunu unutmamalısın. Sen uyurken bile bedenin hazmederek, yediklerini kana dönüştürerek, ölü hücreleri bedenden atıp yerine taze oksijen getirerek sürekli senin için çalışıyor- hem de sen derin uykudayken!

O senin hayatta kalışın, senin canın için gereken her şeyi yapıyorken, sen ona bir kez bile teşekkür etmeyecek kadar nankörce davranıyorsun. Dinler sana bunun tam tersini, bedenine işkence etmeni öğretiyor: "Beden senin düşmanın, bedenden ve onun bağlarından kurtulmalısın."

Senin bedenden daha fazlası olduğunu ve ona bağlanmaya hiç gerek olmadığını ben de biliyorum. Ama sevgi bağlanmak değildir, şefkat bağlanmak değildir. Bedenin için, onun beslenmesi için sevgi ve şefkate mutlak derecede ihtiyaç vardır. Ve bedenin ne kadar iyi olursa, bilincinin gelişmesi de o kadar iyi bir olasılıktır. Bu organik bir bütündür.

Dünyada herkesin temelde yüreğin sessizlikleriyle, bir başka deyişle meditasyonla tanıştırıldığı, herkesin bedenine şefkat duymaya hazırlandığı yepyeni bir eğitim biçimine ihtiyaç var. Çünkü kendi bedenine karşı şefkatli

olamazsan, başka bir bedene karşı hiç olamazsın. Beden canlı bir organizmadır ve sana hiçbir zararı dokunmamıştır. Rahimde belirdiğin andan itibaren sana sürekli hizmet etmiştir, ölene dek de hizmetinde olmaya devam edecektir. Ondan yapmanı istediğin her şeyi, bu imkansız bir şey olsa bile, yerine getirecek ve asla sana karşı itaatsizlik etmeyecektir.

Böylesine itaatkar ve bilge bir mekanizma yaratmak düşünülemez bile. Bedeninin işlevlerinin tümüyle farkına varırsan oldukça şaşırabilirsin. Bedeninin neler yapıp durduğunu şimdiye kadar hiç düşünmedin. Bu öylesine mucizevi, öylesine gizemli bir şeydir ki. Ama bunu hiç incelemedin. Asla kendi bedenine aşina olmak zahmetine katlanmadın. Ve başkalarını sevdiğini mi sanıyorsun? Bu mümkün değil çünkü başka insanlar da sana beden olarak görünüyor.

Beden, tüm varoluşun en büyük gizemidir. Bu gizemi sevmek gerek- onun sırlarını ve işlevlerini samimiyetle araştırmak gerek.

Ne yazık ki dinler bedene tamamen karşı çıkmışlardır. Ancak bu karşı duruş, insanın bedenin bilgeliğini, bedenin gizemini öğrendiği taktirde, ne din adamları ne de Tanrı'yla uğraşacağına dair bir ipucu, bir kesin işarettir. İnsan böylelikle en büyük gizemi kendi içinde bulmuş olacaktır ki, zaten bilincinin mabedi de tam olarak bu gizemin içinde yatar.

Bir kez kendi bilincinin, kendi varlığının farkına vardığında artık senden ötede bir Tanrı yoktur. Ancak böyle bir kişi diğer insanlara, diğer canlılara karşı saygılı davranabilir çünkü onlar da aynı gizemin, farklı şekillerde ifade bulmuş birer parçası, yaşamı daha zengin kılan farklı çeşitleridir. Ve kişi bir kez bilinci kendi içinde keşfettiğinde, nihai olana giden anahtarı da bulmuş demektir. Sana kendi bedenini sevmeyi, ona karşı şefkatli olmayı, onun gizemlerinin içine girmeyi öğretmeyen hiçbir eğitim biçimi, kendi bilincine nasıl adım atacağını da öğretemez.

Beden kapıdır- beden atlama taşıdır.

-REÇETELER-

ZIRHI ERİTMEK

Etrafında bir zırh taşıyorsun. O sadece zırh- o sana tutunmuyor, sen ona tutunuyorsun. Demek ki onun farkına vardığın anda, ondan kurtulabilirsin de. Zırh cansızdır: onu taşımadığın anda yok olur. Ama sen onu taşımakla kalmıyor, habire besliyor, yediriyorsun da.

Her çocuk akışkandır. İçinde donuk hiçbir parça yoktur; tüm bedeni organik bir bütündür. Kafa önemli, ayaklar önemsiz değildir. Aslında onun için bölünme yoktur; ayrım yoktur. Ama yavaş, yavaş bu ayrımlar belirmeye başlar. Zamanla kafa efendiye, patrona dönüşür ve tüm beden parçalara bölünür. Toplum bazı parçaları kabul eder, bazılarını etmez. Bazı parçalar toplum için tehlikedir ve neredeyse yok edilmeleri gerekir. Tüm sorun da bundan doğar.

Demek ki bedeninin nerelerinde kısıtlı hissettiğine bakmalısın.

Yalnızca üç şey yap.

Birincisi: yürürken veya ayaktayken, ya da hiçbir şey yapmadığın bir anda, derin bir şekilde nefes ver. Vurgu nefes alışta değil verişte olmalı. Yani derin bir şekilde nefes ver ve ne kadar çok havayı dışarı atabilirsen at. Ağızdan nefes ver ama bunu o kadar yavaşça yap ki, biraz zaman alsın. Ne kadar uzun olursa o kadar iyidir çünkü daha derine gidiyor demektir. Bedendeki tüm hava dışarı atıldığında beden nefes alır, sen değil. Nefes veriş ağır ve derin, alış ise hızlı olmalı. Bu göğsün etrafındaki zırhı değiştirecektir.

İkincisi: Biraz koşmaya başlayabilirsen bu da faydalı olacaktır. Millerce koşmak şart değil- bir mil yeter. Yalnızca bacaklarından bir yükün kaybolduğunu, sanki üstlerinden kayıp gittiğini canlandır. Eğer özgürlüğün çok fazla kısıtlanmışsa, sana şunu yapman, bunu yapmaman, şöyle olman, böyle olmaman, şuraya gitmen, buraya gitmemen söylendiyse, bacakların bu zırhı taşıyor demektir. Yani koşmaya başla ve koşarken de dikkatini nefes vermeye odakla. Bir kez bacaklarını ve onların akışkanlığını geri kazandığında, muazzam bir enerji akışına sahip olacaksın.

Üçüncüsü: Gece uykuya yatarken giysilerini çıkardığında, yalnızca giysilerini değil, zırhını da çıkardığını hayal et. Bunu gerçekten yap. Zırhı çıkar ve güzel, derin bir nefes al- ve uykuya zırhsızmışçasına, bedeninde hiçbir yük veya kısıtlama taşımaksızın yat.

SERBEST DÜŞÜŞ

Her akşam bir koltuğa oturarak başını rahat ve dinlenir vaziyette geriye doğru düşür. Boyunda hiçbir gerginlik bırakmayacak şekilde dinlenir vaziyette oturabilmen için bir yastık kullanabilirsin. Daha sonra çeneni serbest bırak- ağzın hafifçe açılacak şekilde çeneni gevşet ve burnundan değil ağzından nefes almaya başla. Ancak nefes alıp veriş değiştirilmemeli, olduğu gibi, doğal kalmalıdır. İlk bir kaç nefes biraz telaşlı olabilir. Yavaş, yavaş nefesler yatışacak ve oldukça yüzeysel bir hale gelecektir. Çok hafif bir şekilde alınıp verilecektir ve böyle olması gerekir. Ağzını açık, gözlerini kapalı tut ve dinlen.
Daha sonra bacakların sanki alınıp götürülüyormuş, sanki eklem yerlerinden koparılıp, serbest bırakılıyormuşçasına gevşediklerini hisset. Sanki bacakların kopup gitmiş, özgür bırakılmış gibi hisset ve sadece üst bedeninden ibaret olduğunu düşünmeye başla. Bacaklar gitti.
Sonra kollar: iki kolun da serbest kaldığını ve götürüldüklerini düşün. Kopup gittikleri anda içeride küçük bir çıt sesi bile duyabilirsin. Sen artık kolların değilsin; onlar öldü, kopup gittiler.
Sonra kafanı düşünmeye başla- onun da alınıp götürüldüğünü, kafanın kesildiğini, serbest kalıp gittiğini düşün. Ve onu kendi haline bırak: nereye dönmek isterse dönsün- sağa veya sola- yapabileceğin hiçbir şey yok.
Artık geriye yalnızca gövden kaldı. Sadece bu kadardan ibaret olduğunu hisset. Sadece göğüs ve göbek-hepsi bu.
Bunu en az yirmi dakika boyunca uyguladıktan sonra uykuya yat. Bunun uykudan önce yapılması gerekir. Bunu en az üç hafta boyunca tekrarla.
Huzursuzluğun, yerinde duramaz halin yatışacaktır. Tüm bu kısımları ayrı ayrı

ele aldığında geriye yalnızca esas olan kalacak ve tüm enerjin bu esas kısma doğru akacaktır. Esas kısım rahatlayacak, enerji bacaklarına, yeniden kafana doğru, bu kez daha orantılı bir şekilde akmaya başlayacaktır.

BOĞAZI AÇMA

Eğer çocukluğundan beri kendini gerektiği gibi ifade edememiş, söylemek istediklerini söyleyip, yapmak istediklerini yapamamışsan, ifade bulamamış bu enerji boğazında takılıp kalır. Boğaz ifade merkezidir: o yalnızca bir şeyleri yutmaya değil, bir şeyleri ifade etmeye de yarar. Oysa birçok insan bu merkezi yalnızca bir şeyler yutmak için kullanır. Bu onun işlevinin bir yarısıdır, diğer, daha önemli yarısı ise aç bırakılmış olur.

Eğer kendini daha çok ifade etmeye ihtiyacın varsa, yapman gereken bir kaç şey var.

Birisini seviyorsan, içinden gelen şeyleri, bunlar aptalca görünse bile söyle. Bazen aptalca davranmak iyidir. İçinde beliren şeyleri anında söyle, onları tutma. Birisini seviyorsan buna kendini tamamıyla kaptır; kendini kontrol etme. Öfkeliysen ve bir şeyler söylemek istiyorsan, bunu gerçekten sıcağı sıcağına, kızgın bir şekilde söyle. Kötü olan yalnızca soğutulmuş öfkedir- kızgın olan değil- çünkü soğuk öfke gerçekten tehlikelidir. Ve insanlara öğretilen de bu: kızdılarsa bile soğuk kalmaları, ama o zaman, o zehir insanın içinde kalacaktır. Bazen bağırıp, çağırmak, her duyguyu sonuna kadar yaşamak iyi bir şeydir.

Her gece, sadece oturup, sağa, sola doğru sallanmaya başla. Bu sallanma öyle bir şekilde yapılmalı ki, bir yana doğru gittiğinde bir kalçan yere değmeli- demek ki sert bir zeminde oturmalısın- diğer yana gittiğinde de diğer kalçan yere değmeli. Bir seferde yalnızca biri yerle temas etmeli, ikisi birden değil.

Bu, enerjiye omurganın dibinden isabet ettirmek için kullanılan çok eski yöntemlerden biridir.

Boğazında bir şey varsa, bir enerji varsa ve sen bu ölçüde enerjiyi kontrol altında tutmayı öğrenmişsen, daha yoğun bir akış gerekir. Öyle ki, senin

kontrolün azalıp, enerji çoğalmalı, sen onu kontrol edemez hale gelmelisin ki set infilak etmeli. Bunu on beş, yirmi dakika boyunca yap.
On dakika boyunca bu egzersizi yaptıktan sonra bu kez, "Allah...Allah..." diyerek sallan. Bir yandan diğerine doğru gittiğinde "Allah" de. Yavaş, yavaş daha çok enerjinin geldiğini, "Allah" derken sesinin git gide yükseldiğini göreceksin. On dakikanın sonunda öyle bir nokta gelecek ki neredeyse "Allah" diye bağırıyor olacaksın. Terlemeye başlayacaksın, enerji öylesine sıcak bir şekilde gelmeye, "Allah! Allah!" neredeyse çılgın bir hal almaya başlayacak. Set kırıldığında kişi çıldırır.
Bundan keyif alacaksın. Tuhaf gelecek ama yine de keyif alacaksın! O zaman iki kere tekrar edebilirsin- sabahları da yapabilirsin: yirmi dakika sabah, yirmi dakika akşam.

GÖBEĞİ GEVŞET

Sabahları bağırsaklarını boşaltmaya gittikten sonra kuru, sert bir havlu alıp bununla göbeğini ov. Göbeğini içine çekip, havluyu sert bir şekilde sürt. Sağ köşeden başlayıp, göbek deliğinin etrafında- göbek deliğine değmeksizin- gerçekten sert bir şekilde dön ki, buraya iyice bir masaj yapılmış olsun. Göbeğini içine çek ki tüm bağırsaklara güzelce masaj yapılmış olsun. Bunu günde iki veya üç kereye kadar, bağırsaklarını her boşaltışında tekrarla.
İkincisi: gün boyunca, gün doğumu ve batımı arasında-asla gece değil- alabildiğin kadar derin nefes alıp bunu yapabildiğin kadar tekrarla. Ne kadar çok nefes alırsan o kadar iyi, ne kadar derin nefes alırsan o kadar iyi. Ama tek bir şeyi unutma: nefes göğüsten değil göbekten alınmalı. Yani nefes aldığında göbeğin yukarı doğru kalkacak, göğsün değil. Nefes aldığında göbeğin dışarıya çıkıp, nefes verdiğinde içeri girecek. Göğsü sanki olup bitenle hiçbir ilgisi yokmuşçasına, bu eylemin dışında bırak. Yalnızca göbeğinden nefes al ki, bütün gün boyunca bu hafif bir masaj görevi görsün.
Küçük bir çocuğun nefes alışını izle- doğru ve doğal nefes alış biçimi budur.

Göbek inip kalkarken, göğüs havanın giriş çıkışından hiçbir şekilde etkilenmez. Çocuğun tüm enerjisi göbeğinde odaklanmıştır.
Git gide göbeğimizle temasımızı kaybederiz. Git gide, daha çok kafamıza takılıp kaldığımız için nefes alışımız da yüzeyselleşir. Demek ki gün içinde ne zaman aklına gelirse, mümkün olduğunca derin nefes al ama göbeğini kullanarak.
Herkes uykusunda doğru nefes alır çünkü ortada duruma müdahale edebilecek bir zihin yoktur. Göbek kalkıp inerken nefes otomatik olarak derinleşir; derinleşmesi için onu zorlaman gerekmez. Yalnızca doğal kaldığında o kendiliğinden derinleşir. Derinlik onun doğallığın bir sonucudur.

BİR AĞAÇ GİBİ DANSET

Mümkünse bir açıklığa çıkıp, ağaçların arasında dur, bir ağaca dönüş ve rüzgarın senin içinden geçip gitmesine izin ver.
Bir ağaçla özdeşleşmek inanılmaz derecede güçlendirici ve besleyici bir deneyimdir. Kişi kolaylıkla ilkel bilince adım atabilir; ağaçlar hala bu bilincin içindedir. Ağaçlarla konuş ve onlara sarıl. Dışarı çıkman mümkün değilse, yalnızca odanın ortasında durarak, bir ağaç olduğunu hayal et. Yağmurun ve güçlü bir rüzgarın ortasında duruyorsun. Ve dans etmeye başla. Bir ağaç olarak dansettiğinde akışı kavrayacaksın.
Bu yalnızca enerjiyi akışkan tutma hünerini kavramakla ilgilidir. Bu senin anahtarın olacak: enerji ne zaman kilitlenirse, kilidi yeniden açabileceksin.

ÖNCE GERİLİP SONRA GEVŞEYEREK UYU

Her gece uyumadan önce odanın ortasında, tam ortasında ayakta durup, bedenini sanki patlayacakmışçasına, kasabildiğin kadar kas, gerebildiğin kadar ger. Bunu iki dakika boyunca yaptıktan sonra, iki dakika boyunca da ayakta gevşe. Bu kasılma ve gevşemeyi iki, üç kere tekrar ettikten sonra uyu.
Demek ki, bedenin mümkün olduğunca gerilmesi gerekiyor. Sonrasında ise

başka hiçbir şey yapma ki, tüm gece boyunca bu gevşeme senin içinde git gide daha derin bir hal alabilsin.

ÇIT ÇIKMAYAN SESSİZLİK

Yalnızca kontrolü mutlak olarak elden bıraktığında gelen bir sessizlik vardır. O adeta gökten üzerine iner. Bunu unutma- kendi kontrolünle kendi enerjini dağıtıyorsun. Zihin gerçek bir diktatördür; her şeyi kontrol etmek ister. Ve bir şeyi kontrol edemediğinde de, onu inkar eder; onun varolmadığını söyler.

Her akşam uyumadan önce bu meditasyonu yap. Yatakta otur, ışıkları söndür ve yapmak istediğin her şeyi sona erdir çünkü bu meditasyondan sonra uykuya dalman gerekiyor. Artık bir şey yapma, "yapan" a bu meditasyondan sonra yer verme. Yalnızca gevşeyip, uykuya doğru yönlen, çünkü uyku da kendiliğinden gelir- onu kontrol edemezsin. Uyku, neredeyse meditasyona benzeyen bir niteliğe sahiptir- kendiliğinden gelir. Birçok insanın uykusuzluk çekmesi bu yüzdendir; onu bile kontrol etmek isterler, bu da sorun çıkarır. Elinden herhangi bir şeyin gelebileceği bir alan değildir bu. Elinden yalnızca beklemek, yalnızca gevşemiş, açık ve alıcı bir ruh halinde olmak gelir.

Demek ki bu meditasyondan sonra yalnızca gevşeyip uykuya dalman gerekiyor ki, bir süreklilik oluşsun, meditasyon içinde akmaya devam etsin. Tüm gece boyunca o titreşim orada olacaktır. Sabah gözlerini açtığında tamamen farklı bir şekilde uyumuş olduğunu hissedeceksin. Uykunun kalitesinde bir şeyler değişmiş olacak; bu sadece uyku değildi. Uykudan daha derin başka bir şey daha mevcuttu. Sanki üzerine bir şeyler yağdı ama bunun ne olduğunu, onu nasıl sınıflandıracağını bilemiyorsun.

Bu son derece basit bir meditasyon. Yatakta oturup, bedenini gevşet, gözlerini kapa ve dağlık bir arazide kaybolduğunu hayal et. Karanlık bir gece, gökyüzünde ay yok ve hava son derece bulutlu. Tek bir yıldız bile göremiyorsun-zifiri karanlık bir gece- hatta kendi elini bile göremiyorsun. Dağlarda kaybolmuşsun ve yolunu bulman oldukça zor. Her türlü tehlikeyle

karşı karşıyasın; bir vadiye, bir uçuruma yuvarlanıp sonsuza dek yok olman an meselesi. El yordamıyla çok temkinli bir şekilde ilerliyorsun. Muazzam bir tehlikeyle karşı karşıya olduğun için tamamıyla tetiktesin. Tehlike muazzam olduğunda, kişinin son derece tetikte olması gerekir.

Karanlık geceyi ve dağlık araziyi canlandırma nedenimiz son derece tehlikeli bir durum oluşturabilmek. Öylesine tetiktesin ki, iğne düşse duyabilirsin. Sonra aniden sarp bir kayalığın dibine geliyorsun. İnsan yolun bundan öteye gitmediğini hissedebiliyor ve uçurumun derinliğini ise kestirmek mümkün değil. Bu yüzden bir taş alıp, derinliği görmek için boşluğa doğru atıyorsun.

Bekle ve taşın diğer kayalara çarpınca çıkaracağı sese kulak ver. Dinlemeye devam et, devam et, devam et. Ama hiçbir ses gelmiyor, dipsiz bir uçurum bu sanki. Sadece dinlemeye devam etmekle, içinde büyük bir korku uyanıyor ve tabii ki bu korkuyla birlikte farkındalığın bir aleve dönüşüyor.

Bunu gerçekten canlandır. Taşı atıyor ve bekliyorsun. Kulak vermeye devam ediyorsun, kalbin çarparak bekliyorsun ama hiç ses gelmiyor. Mutlak bir sessizlik hakim. O sessizliğin içinde uykuya dal. O çıt çıkmayan sessizliğin içinde uykuya dal.

ENERJİ AKIŞI

Enerji akışı daima aşk nesnesine doğrudur.

Enerjinin takılıp kaldığını hissettiğin anda, yeniden akmasını sağlamanın sırrı budur. Kendine bir aşk nesnesi bul. Bu herhangi bir şey olabilir, çünkü bu, işin bahanesidir. Bir ağaca aşkla dokunabilirsen enerji akmaya başlayacaktır çünkü aşk neredeyse enerji oraya akar. Bu suyun aşağı yönde akmasına benzer. Yani deniz her neredeyse, su deniz seviyesini arayıp, ona doğru gider.

Aşk her neredeyse, enerji aşk seviyesini arar ve ona doğru gider.

Masajın faydası olabilir; bunu aşkla yaparsan yardımı dokunur. Ama aynı şekilde her şeyin yardımı dokunabilir.

Bir taşı eline alıp, derin bir aşk ve ilgiyle tut. Gözlerini kapatıp, bu taşa karşı

muazzam bir aşk, o varolduğu ve senin sevgini kabul ettiği için büyük bir minnet duy. Bir anda göreceksin ki orada bir nabız atmaya ve enerji kıpırdanmaya başlıyor. Sonra yavaş yavaş, bir nesneye de gerek kalmayacak, gerçekten sadece birine duyduğun aşkın düşüncesi bile enerjinin akmasına yetecek. Daha sonra bu düşünceye bile ihtiyaç kalmadan, yalnızca aşkı hissetmek enerjinin akmasını sağlayacak.

Aşk akıştır ve her ne zaman donuklaşmışsak, bunun nedeni aşk duymuyor oluşumuzdur.

Aşk sıcaklıktır ve sıcaklığın olduğu yerde, donukluğa yer kalmaz. Ama aşkın yokluğunda her şey buz keser ve sıfırın altına doğru düşmeye başlarsın.

Demek ki, hatırlanması gereken en önemli şeylerden biri, aşkın, hatta nefretin sıcak, kayıtsızlığın ise soğuk olduğudur. Bu yüzden bazen, nefret duyduğunda da enerjin akışa geçer. Elbette ki bu yıkıcı bir akıştır. Öfke duyarken enerji akmaya başlar- insanların öfke sonrasında bir şekilde iyi hissetme nedeni de budur; bir şeyler serbest kalmıştır. Ama bu son derece yıkıcıdır; aynı şey aşk aracılığıyla serbest bırakılmış olsa yaratıcı olacaktı. Ama yine de bu hiç serbest kalmamasından daha iyidir.

Kayıtsız kaldığında, akmıyorsun demektir. Bu yüzden seni eriten, ısıtan her şey faydalıdır. Burada faydalı olan masajın kendisi değil, senin onu uygularken duyduğun sevgi ve ilgidir. Şimdi aynı şeyi bir taşın üzerinde dene. Bak bakalım taşa masaj yaptığında ne olacak. Ve bunu aşkla yap. Aynı şeyi bir ağaç üzerinde dene; bunun olmaya başladığını hissettiğinde sadece sessizce otur ve bunu yapmayı dene. Sevdiğin birini, bir şeyi, bir adamı, bir kadını, bir çocuğu veya bir çiçeği düşün. O çiçeği hatırladığında, göreceksin ki, yalnızca onun düşüncesi bile enerjinin akmasını sağlıyor.

Sonra o düşünceyi de bir kenara bırak. Yalnızca sessizce oturup aşkla dol, ama bu belli bir kişiye yönelik olmasın. Sadece sevgi dolu bir ruh halinde, aşk içinde sessizce oturduğunda göreceksin ki enerji akıyor. O zaman anahtarın ne olduğunu kavrayacaksın. Anahtar aşktır. Aşk akışın ta kendisidir.

CİNSEL ENERJİYİ KANALİZE ETMEK

Bir sandalyede ve yerde dik bir şekilde otur. Omurgan dik ama rahat olsun, gerilmesin. Ağır ve derin bir şekilde nefes al. Acele etme. Oldukça ağır nefes almaya devam et. Önce göbeğin şişecek. Nefes almaya devam edeceksin. Bu kez göğsün şişecek ve en sonunda boynuna kadar tüm bedeninin havayla dolduğunu hissedeceksin. Sonra nefesini bir iki saniyeliğine, kendini zorlamadan ne kadar tutabilirsen tut ve ondan sonra bırak. Nefes verirken de bunu yine ağır bir şekilde ama tam ters sırada yap. En sonunda göbeğin inerken onu içine çek ki, hava tümüyle, olduğu gibi dışarı çıksın. Bunun yedi kere tekrarlanması gerekiyor.

Daha sonra sessizce oturarak, "Om....Om.....Om." diye tekrarlamaya başla. "Om"u tekrarlarken dikkatini iki kaşının arasındaki üçüncü göz noktasına odakla. Nefes alış verişini unutarak, bir annenin çocuğunu uyuturken ninni söyleyişi gibi uyku getiren bir sesle "Om....om....om" diye tekrarlamaya devam et. Ağız kapalı, dil damakla temas halinde ve tüm dikkatin üçüncü gözüne odaklı olmalı. Bunu yalnızca iki-üç kez tekrarladığında başının tümüyle rahatladığını hissedeceksin. Başın gevşemeye başladığında içinde bir gerginliğin, bir kasılmanın eriyip, gittiğini hissedeceksin.

Daha sonra dikkatini boğazına doğru indirerek "om"u tekrarlamaya devam et ama dikkatini boğazına ver. Bu sefer de omuzlarının, boğazının ve yüzünün gevşediğini ve gerginliğin, bir yükü üzerinden atarcasına, uçup gittiğini ve adeta hafiflediğini göreceksin.

Daha sonra daha da derine inerek, dikkatini göbeğine ver ve "om" a devam et. Git gide, daha da derine, daha da derine iniyorsun. En sonunda cinsellik merkezine ulaş. Bu on-on beş dakika alacaktır. Ağır ağır git. Aceleye hiç gerek yok.

Cinsellik merkezine ulaştığında tüm bedenin rahatlamış olacak ve etrafını adeta, bir aura, bir ışık sarıyormuş gibi bir parıltı hissedeceksin. Enerji

dolusun ama adeta bir baraj gölü gibi, hiçbir dalgalanma yok. Bu halde dilediğin kadar oturabilirsin.
Meditasyon sona erdi ve şimdi sadece içinde bulunduğun bu halin keyfini çıkarmaya geldi sıra. Artık "om"u sona erdirerek, sadece otur. İçinden uzanmak geliyorsa uzanabilirsin ama pozisyonunu değiştirmek içinde bulunduğun durumun daha kısa zamanda yok olmasına neden olacaktır. Bu yüzden en iyisi oturmaya devam edip, keyif almak.
Tüm amaç, bedenin her ne nedenden olursa olsun aşırı gerildiğinde, bu yönteme başvurup, bütün bir gevşeme sağlamaktır.

TIRNAK YİYENLER KULÜBÜ

Enerji fazlan varsa ve bunu nereye akıtacağını bilemiyorsan, tırnaklarını yemeye veya sigara içmeye başlarsın. Tırnak yemekle sigara içmek aynı şeydir. Kişi bir şeylerle meşgul olmak adına herhangi bir şey yapmaya başlar. Yoksa enerji orada durmaktadır ve kaldıramayacakları kadar fazladır. İnsanlar bu davranışları asabiyet olarak kınadığında, baskı daha da artacaktır. Tırnak yeme özgürlüğüne bile sahip değilsin! Tırnak senin tırnağın ama onu yeme iznin yok. İnsanlar bu yüzden daha kurnaz yollara başvurmaya, mesela sakız çiğnemeye başlarlar. Bunlar daha nazik yollardır; kimsenin pek bir itirazı olmaz. Sigara içiyorsan kimse buna fazla itiraz etmez. Oysa, tırnak yemek daha az zararlı, hatta tamamen zararsız bir şey. Kimseye zararı dokunmayan bir keyif. Biraz çirkin ve çocukça bir görüntüsü var ama hepsi bundan ibaret. Ve sen bunu yapmamak için çaba gösteriyorsun.
Sadece biraz daha enerji dolu bir şekilde yaşamayı öğrenmen gerekiyor, hepsi bu. O zaman tüm bu alışkanlıklar kaybolacaktır. Daha fazla dans et, daha fazla şarkı söyle, daha çok yüz ve uzun yürüyüşlere çık. Enerjini yaratıcı şekillerde kullan. Asgariden azamiye doğru ilerle. Hayatı daha yoğun bir şekilde yaşa. Sevişiyorsan çılgınca seviş, hanım hanımcık değil- o asgaride kalmak demek. "Hanım" asgari düzeyde yaşayan, hatta gerçekten yaşamayıp da sadece

yaşadığını farz eden demek. Vahşi ol! Ve artık çocuk olmadığına göre kendi evinde istediğin kadar yaramazlık yapabilirsin. Zıpla, şarkı söyle, koş.
Yalnızca bir kaç haftalığına bunu denediğinde şaşıracaksın: tırnak yeme alışkanlığın kendiliğinden kaybolmuş olacak. Artık yapacak çok daha ilginç şeylerin varken tırnaklar kimin umurunda? Ama her zaman bir şeyin altında yatan nedene bak ve belirtilere fazla takılıp kalma.

SADECE EVET DE!

"Hayır" bizim ana tavrımız. Peki niye? Çünkü "hayır" dediğinde kendini bir şey zannedersin. Annen hayır diyebildiği için kendini bir şey zanneder. Çocuk olumsuz bir yanıt almış, egosu incinmiş, anneninkisi ise tatmin olmuştur. "Hayır" egoyu tatmin eder, egonun gıdasıdır. Kendimizi hayır demeye eğitme nedenimiz de budur.
Hayatta nereye gidersen git karşına hep hayır diyenler çıkacaktır çünkü hayır dediğinde, kendi otoriteni, birisi olduğunu hissedersin, çünkü hayır diyebilmektesindir. "Evet efendim" demek sana kendini değersiz, başkasının emrinde olan bir hiç gibi hissettirir. Ancak o zaman "Evet, efendim" dersin.
Evet olumlu, hayır ise olumsuzdur.
Şunu unutma: hayır ego tatmini, evet ise kendini keşfetme yöntemidir. Hayır egoyu güçlendirirken, evet ise onu yok eder.
Öncelikle bak bakalım evet diyebiliyor musun? Ancak evet demek imkansızsa o zaman hayır de.
Oysa bizim yöntemimiz önce hayır demek: ancak hayır demek imkansız olduğunda, yenik düşmüş bir tavırla evet diyoruz.
Bir gün bunu dene. Kendi kendine o gün her türlü durumda önce evetle başlayacağına söz ver. Bunun sana nasıl derin bir rahatlama sağlayacağını gör. Sadece sıradan şeylerde! Çocuk sinemaya gitmek istiyor. O zaten gidecek, senin hayırın hiçbir şey ifade etmiyor. Tam tersine senin hayırın bir davetiyeye, bir cazibeye dönüşüyor çünkü sen egonu güçlendirirken, çocuk da kendi

egosunu sağlamlaştırmaya çalışıyor. Senin hayırına karşı gelmeye çalışacak, ki bu hayırı evete dönüştürmenin yollarını zaten biliyor. Bunun için birazcık çaba, birazcık ısrar gerektiğini ve hayırın evet olacağını biliyor.

Yirmi dört saat boyunca her duruma önce evetle başlamayı dene. Bunda çok zorlanacaksın çünkü ancak o zaman hayırın hep önce geldiğinin, aniden ağzından çıkıverdiğinin farkına varacaksın. Hayır herşeyden önce geliyor- bu bir alışkanlık olmuş. Ona başvurma, evete başvur ve evetin seni nasıl rahatlattığını gör.

Doğru düşünmek demek, önce evetle başlamak demektir. Hayırı kullanamayacağın anlamına gelmez bu; sadece yola öncelikle evetle çıkmak anlamına gelir. Evet diyen bir zihinle dünyaya bak ve ancak evet demenin mümkün olmadığı durumlarda hayıra başvur. Evetle başladığında hayır diyecek pek bir şey bulamayacaksın. Hayırla başladığında ise evet diyecek pek bir şey bulamayacaksın. Başlangıçtaki tavrın, her şeyin yüzde doksanını belirliyor. Her şeyi, hatta sonucu bile belirleyen şey bir şeye nasıl başladığındır. Doğru düşünmek demek, düşün ama anlayış duyarak düşün demektir. Evet diyen bir zihinle düşün.

SORUNLARI KAHKAHAYLA DAĞITMAK

Sessizce oturduğun yerde, varlığının tam ortasında, sanki tüm bedenin kıkırdıyor veya kahkahalar atıyormuşçasına bir kıkırdanma yarat. O kahkahayla birlikte sallanmaya başla ve onun göbeğinden tüm bedenine yayılmasına izin ver. Ellerin, ayakların da bu kahkahaya katılsın, kendini çılgın gibi tümüyle buna kaptır. Yirmi dakika boyunca bu kahkahayı sürdür. Eğer bir kükreme gibi yüksek sesle geliyorsa, bırak öyle gelsin. Daha sessizce geliyorsa, bırak bazen sessiz, bazen yüksek sesli olsun ama yirmi dakika boyunca gülmeye devam et.

Daha sonra yere yat; kendini iyice yere yayarak, yüzü koyun yat. Hava sıcaksa ve bunu bahçede, toprağın üzerinde yapabiliyorsan çok daha iyi olur. Çıplak olarak da yapılabilir, bu daha da iyi olur. Toprakla temas kur, tüm bedenin

orada, toprağın üzerinde yatar vaziyetteyken, toprağın anne, seninse çocuk olduğunu hisset. O hissin içinde kaybol.

Yirmi dakika kahkahanın üzerine, yirmi dakika yerde yatış, toprakla derin bir temas kuruş. Toprakla birlikte soluk alıp onunla bir olduğunu hisset. Topraktan geliyoruz ve bir gün ona geri döneceğiz. Yirmi dakika boyunca enerji topladıktan sonra- çünkü toprak sana o kadar çok enerji verecek ki, dansın bambaşka bir nitelik kazanacak- yirmi dakika boyunca danset....hangi dans olursa olsun. Müzik koy ve dans et.

Hava kötü olduğunda bunu bir odanın içinde de yapabilirsin. Ama güneşli havalarda dışarıda yap; hava soğuksa bile, kendini bir battaniyeyle güzelce örtebilirsin. Bunu yapmanın yollarını bul. Bunu yapmaya devam edersen, altı-sekiz ay içinde büyük değişikliklerin kendiliğinden geldiğini göreceksin.

BAŞ iÇiN ÇARELER

Zihni uysallaştırmak ve (ara sıra) onun dışına çıkmak

-TEŞHİS-

Zihin biyolojik bir bilgisayardan ibarettir. Çocuk doğduğunda bir zihne sahip değildir; içinde sürekli gevezelik eden bir şey yoktur. Bu mekanizmanın işlemeye başlaması neredeyse üç veya dört yıl alır. Ve kızların oğlanlardan daha erken konuşmaya başladığını görürsün. Onlar daha büyük gevezelerdir! Onların biyolojik bilgisayarları daha üstün kalitededir.

Bu mekanizmayı bilgiyle beslemek gerekir; geriye doğru dönüp hayatını hatırlamaya çalışan erkeklerin dört yaşlarına, kadınların ise üç yaşlarına doğru bir yerlerde takılıp kalması bu yüzdendir. O noktadan ötesi bomboştur. Sen dünyadaydın; birçok şey olup bitmiş, bir sürü olaylar olmuş olmalı ama kayda geçilmiş hiçbir anı yokmuş gibi görünüyor, bu yüzden hatırlayamıyorsun. Oysa dört veya üç yaşından sonra olanları çok net olarak hatırlayabiliyorsun.

Zihin verilerini ebeveynlerden, okuldan, diğer çocuklardan, komşu, akraba, kiliselerden toparlıyor. Her yer kaynaklarla dolu. Konuşmaya yeni başlamış çocukların aynı kelimeyi nasıl tekrar tekrar söylediğini görmüş olmalısın. Ne coşku ama! Onların içinde yeni bir mekanizma harekete geçmiştir.

Cümle kurmaya başladıklarında bunu da son derece büyük bir coşkuyla tekrar tekrar yapacaklardır. Soru sormaya başladıklarında, her ama her şeyle ilgili bir soru soracaklardır. Senin vereceğin yanıtlar onların umurunda değil, unutma! Bir çocuğu soru sorarken izle; o senin vereceğin yanıtla ilgili değildir bu yüzden lütfen ona Ana Britanica Ansiklopedisi'nden yanıtlar verme. Çocuk senin vereceğin yanıtla ilgilenmez, o yalnızca soru sorabiliyor olmanın keyfine varmaktadır. Yeni bir yeti onun içinde hayat bulmuştur.

Ve bu şekilde toplamaya devam eder; sonra okumayı öğrenecektir....gelsin yeni sözcükler. Ve bu toplumda sessizlik para etmez; sözcükler eder, kendini ne

kadar düzgün bir şekilde ifade edebilirsen, o kadar çok kazanırsın. Senin liderlerin nedir? Senin politikacıların nedir? Senin rahiplerin, din adamların, filozofların neye indirgenebilirler? Hepsi ifadesi son derece kuvvetli insanlardır. Sözcükleri anlamlı, bir şeylerin önemini vurgulayarak, tutarlı bir şekilde kullanırlar ki insanları etkileyebilsinler.

Tüm toplumunun sözel olarak ifadesi kuvvetli insanlar tarafından yönetildiği çok ender olarak kayda geçilir. Hiçbir şey bilmiyor, her türlü bilgelikten yoksun, hatta zeki bile olmuyor olabilirler. Ama kesin olan bir şey varsa o da sözcüklerle oynamayı iyi biliyor oldukları. Bu bir oyun ve onlar bunu öğrenmişler. Ve bu onlara her şekilde saygı, para ve güç kazandırıyor. Bu yüzden herkes bunu deniyor ve zihin bir sürü sözcükle, bir sürü düşünceyle doluyor.

Ve her bilgisayarı istediğin anda açıp kapatabildiğin halde zihni kapatamıyorsun. Böyle bir düğme yok. Tanrı dünyayı yarattığında, insanı yarattığında, zihnini açıp kapaması için bir düğme yaratmış diye bir veri yok. Böyle bir düğme mevcut değil o yüzden doğumdan, ölüme kadar bu böyle sürüp gidiyor.

Bilgisayardan ve insan beyninden anlayan insanların son derece tuhaf bir fikri var: bir insan beynini kafatasından çıkarıp yapay bir şekilde canlı tutabildiğimizde, aynı gevezeliğin sürüp gittiğini görürüz. Artık ondan mustarip olan kişiye bağlı olup olmadığı onu ilgilendirmez; rüya görmeye devam eder. Artık makinalara bağlı olduğu halde hala rüya görmeye, hayal etmeye, korku duymaya, yansıtmaya, umut etmeye, şu veya bu olmaya çalışmaya devam eder. Ve artık yapabileceği hiçbir şey olmadığının, bağlı olduğu kişinin artık orada olmadığının hiçbir şekilde farkında olmaz. Bu beyni makinalara bağlı olarak binlerce yıl canlı tutabilirsin; o gevezelik etmeye, henüz ona yeni şeyler öğretmeyi başaramadığın için aynı şeyleri döndürüp durmaya devam edecektir. Ona yeni şeyler öğretmeyi başardığımızda da bu yeni şeyleri tekrarlayacaktır.

Bilim aleminde Albert Einstein gibi biri öldüğünde beyninin de kendisiyle

birlikte ölüp gidiyor oluşunun büyük bir şansızlık olduğuna dair bir fikir hüküm sürüyor. Beyni kurtarıp, başka birinin bedenine nakledebilmiş olsaydık, beyin çalışmasına devam ediyor olacaktı. Albert Einstein'ın hayatta olup olmaması fark etmiyor; o beyin, görecelilik kuramı hakkında, yıldızlar ve kuramsal fizik hakkında düşünmeye devam edecek. Fikir şu ki, insanlar tıpkı kan verdikleri ve öldükten sonra gözlerini bağışladıkları gibi öldükten sonra beyinlerini de bağışlamaya başlasınlar ki, beyinleri saklanabilsin. Bu beynin özel bir beyin olduğunu, yüksek niteliklere sahip olduğunu ve ölüp gitmesinin tam bir kayıp olacağını hissettiğimizde onu nakledebiliriz.

Beyinsiz birisi Albert Einstein'a dönüştürülebilir ve bundan haberi dahi olmayacaktır çünkü kafatasının içi hissizdir; kafatasının içindeki her şeyi değiştirsen bile kişinin ruhu bile duymaz. Birinin beyninde istediğin her türlü değişikliği yapabilmen için sadece onu bayıltman yeter- beyni olduğu gibi değiştirilebilir- kişi yepyeni bir beyinle, bambaşka bir laf kalabalığıyla uyanacak ve ne olup bittiğine dair en ufak bir kuşku bile duymayacaktır.

Bu laf kalabalığı bizim eğitimimiz ve temelde de yanlış bir eğitim çünkü sana işin yalnızca yarısını, yani zihni kullanmayı öğretiyor. Onu nasıl durdurup rahatlamasını sağlayacağını öğretmiyor ve sen uykudayken bile zihnin çalışmaya devam ediyor. O uyku nedir bilmiyor. Yetmiş yıl, seksen yıl boyunca hiç durmadan çalışıyor.

Oysa zihni istediğinde açıp, ihtiyacın olmadığında kapatmak mümkün- buna meditasyon diyoruz. İki bakımdan faydalı bu: hem sana daha önce hiç yaşamamış olduğun bir huzur ve sessizlik verecek, hem de zihninin gevezeliği yüzünden şu anda mümkün olmayan bir şekilde kendinle tanışmanı sağlayacak. Zihnin seni şimdiye kadar hep meşgul tuttu.

İkinci olarak da zihnini dinlendirecek. Ve zihni dinlendirebildiğimizde o daha iyi çalışma, daha zekice işleme kapasitesine kavuşacaktır.

Böylelikle iki yönden, hem zihin hem de varlık yönünden kazanç sağlamış olacaksın, sadece zihnin işleyişini nasıl durduracağını, ona nasıl, "Bu kadar

yeter; artık uyu. Ben uyanığım merak etme" diyeceğini öğrenmen gerekiyor.
Zihni yalnız gerektiğinde kullan- o zaman taze, dinç, enerji dolu olacaktır. O zaman söylediğin her söz de kupkuru değil, hayat dolu, yetkinlik dolu, hakikat ve samimiyet dolu ve muazzam derecede anlamlı olacaktır. Aynı sözcükleri kullanıyor bile olsan, zihin dinlenmekle öylesine güç toplamış olacak ki, her sözcük alev alev tutuşacak, güçle dolup taşacaktır.
Dünyada karizma olarak bilinen şey, rahatlayarak, enerjinin toplanmasına izin vermesini bilen bir zihinden başka bir şey değildir. O konuştuğu zaman şiirdir, ilahidir; konuşurken delil göstermesine, mantıklı olmasına gerek yoktur- yalnızca kendi enerjisi insanları etkilemeye yeter. Ve insanlar asla onun ne olduğuna tam olarak parmak basamasalar da, karizma diye bir şeyin varlığının daima farkında olmuşlardır.
Sana karizmanın ne olduğunu söylüyorum çünkü bunu kendi deneyimimden biliyorum. Gece gündüz çalışan bir zihin güçsüzleşmeye, donuklaşmaya, etkisini yitirip, geride kalmaya mahkumdur. O olsa olsa işe koşulur olabilir. Sebze almaya gittiğinde işe yarar. Ama bundan fazla bir gücü yoktur. Böylelikle karizmatik olabilecek milyonlarca insan zayıf, etkisiz, herhangi bir yetkinlik veya güçten yoksun olarak kalır.
Eğer bu mümkünse- ki mümkün- zihni sessizleştirip, onu yalnızca gerektiğinde kullanırsak, o zaman o büyük bir gücü de beraberinde getirecektir. O kadar çok enerji toplamıştır ki, sarf ettiği her sözcük doğrudan kalbine gider.
İnsanlar karizmatik kişiliklerin bu zihinlerinin hipnotize edici olduğunu düşünürler ama onlar hipnotize edici değildir. Onlar öylesine güçlü ve tazedir ki.....onlar için her dem bahardır.
Bu zihin içindir. Varlık için ise, sessizlik, sonsuzluğun, ölümsüzlüğün, kutsanmışlık olarak gördüğün her şeyin evrenine doğru yepyeni bir açılım sağlar. Asıl dinin, tek dinin meditasyon olduğuna dair ısrarım hep bu yüzden. Başka hiçbir şeye gerek yok. Bunun dışında her şey, esas olmayan adetlerdir.
Öz olan tek şey meditasyondur, o özün ta kendisidir. Ondan hiçbir şeyi kesip

atamazsın.
Ve o sana iki dünyayı da sunar. Sana öteki dünyayı- tanrısal olanı, ilahı dünyayı- olduğu gibi, bu dünyayı da sunar. O zaman artık yoksul değilsindir. Bir zenginliğe sahipsindir ama bu maddi değildir. Zenginliğin birçok çeşidi vardır ve parası yüzünden zengin olan kişi zenginliğin en alt kategorisine aittir. Şöyle söyleyeyim: maddi zenginliğe sahip kişi, zenginlerin en fakiridir. Fakirlerin tarafından bakıldığında ise en zengin fakirdir. Yaratıcı bir sanatçının, bir dansçının, bir müzisyenin tarafından bakıldığında en fakir zengindir. Ve nihai uyanış söz konusu olduğunda ise ona zengin bile denemez.
Meditasyon sana kendi özünün dünyasını sunarak seni son noktada zengin edecektir. Aynı zamanda göreceli olarak da zengin olacaksın çünkü bu zihninin gücünü, sahip olduğun yetenekler yönünde serbest bırakacak.
Kendi kişisel deneyimime göre, herkes belli bir yetenekle doğar ve o yeteneği sonuna kadar yaşayamadığı taktirde içinde bir şeyler daima eksik kalır. O, bir şekilde orada olması gereken bir şeyin yokluğunu her zaman hissedecektir.
Zihnine rahat ver- onun buna ihtiyacı var! Ve bu çok basit: yalnızca ona tanık ol. O zaman o sana bu iki şeyi de sunacaktır.
Zihin yavaş, yavaş sessiz olmayı öğrenir. Ve sessizlikten güç aldığını bir kez kavradığında, artık onun sözcükleri yalnızca sözcük olmaktan çıkıp, şimdiye kadar hiç sahip olmadıkları bir geçerlilik ve zenginlik kazanarak, dümdüz, ok gibi hedefe gideceklerdir. Mantığın engellerinin yanından geçip, kalbin ta kendisine ulaşacaklardır.
İşte o zaman zihin sessizlikten gelen muazzam gücün elinde iyi bir uşağa dönüşür.
O zaman varlık efendidir, ve efendi zihni gerektiğinde kullanıp gerekmediğinde kapatabilir.

-REÇETELER-

ZİHİNDEN KEYİF AL

Zihni durdurmaya çalışma. O senin çok doğal bir parçan; onu durdurmaya çalışırsan delirirsin. Bu bir ağacın yapraklarını durdurması gibi olur; ağaç çıldıracaktır. Yapraklar onun için son derece doğaldır.

Demek ki birincisi: Düşünceni durdurmaya çalışma; onun hiçbir sakıncası yoktur.

İkincisi: Onu yalnızca durdurmaya çalışmamak da yetmez; ikinci adım da keyif almaktır. Oyna onunla! Bu güzel bir oyundur. Onunla oynamak, oyundan keyif almak, onu buyur etmekle zihin konusunda daha uyanık, daha farkında olacaksın. Ama bu farkındalık çok ama çok dolaylı bir şekilde gelecek; farkında olmak bir çabaya dönüşmeyecek. Farkında olmak için çaba gösterdiğinde zihin dikkatini dağıtır ve ona kızarsın. Onun çirkin bir zihin olduğunu ve sürekli gevezelik ettiğini hissedersin; sen sessiz olmak istiyorsun ama o seni bırakmıyor bu yüzden ona karşı bir düşmanlık beslemeye başlarsın.

Bu iyi bir şey değil; bu kendini ikiye bölmek demek. O zaman sen ve zihin arasında ikilik oluşur ve çelişki ve sürtüşmeler başlar. Her türlü sürtüşme intihar gibidir çünkü bu kendi enerjinin gereksiz yere boşa harcanması anlamına gelir. Kendimizle çatışarak harcayacak kadar fazla enerjiye sahip değiliz. Aynı enerji coşku duymak için lazım bize.

Yani düşüncenin işleyişinden keyif almaya başla. Düşüncelerin nüanslarını, aldıkları şekilleri, bir şeyin nasıl diğerine doğru yol aldığını, birbirlerine nasıl eklendiklerini gör sadece.

Bu, izlemesi gerçekten mucizevi bir şeydir! Küçücük bir düşünce bile seni en son noktaya kadar götürebilir ve baktığında bu ikisi arasında hiçbir bağ göremezsin.

Bundan keyif al- bırak bu bir oyuna dönüşsün. Bunu kasıtlı olarak oynadığında şaşıracaksın: bazen sırf keyif almakla, çok güzel duraklamalar yaşayacaksın. Bir anda göreceksin ki bir köpek havlıyor ama zihninde hiçbir şey belirmiyor, hiçbir düşünce zinciri harekete geçmiyor. Köpek havlamaya devam ediyor, sen de dinlemeye devam ediyorsun ama hiçbir düşünce oluşmuyor. Küçük aralıklar

belirecek.... ama bunlar üretilemez. Kendiliğinden gelirler ve geldiklerinde çok güzel olurlar. Bu küçük aralıklarda izleyeni izlemeye başlarsın- ama bu da doğal olacaktır. Düşünceler yeniden belirmeye başlayacak ve sen bundan keyif alacaksın. Bunu hiç gerilmeden, sakin sakin yap. Farkındalık sana gelecek ama dolaylı olarak gelecek.

İzlemek, keyif almak, düşüncelerin şekillenişini görmek denizi milyonlarca dalgasıyla birlikte görmek kadar güzel bir şeydir. Bu da bir deniz ve düşünceler de dalgalardır. Oysa insanlar gidip okyanustaki dalgaların tadını çıkarırken, bilinçlerindeki dalgaların tadını çıkarmazlar.

ZİHNİ DEĞİŞTİR

Uzun süredir alışkanlık haline gelmiş zihinsel bir kalıbı değiştirmek istediğinde, başvurulabilecek en faydalı şey nefestir. Zihnin tüm alışkanlıkları nefes alma düzenine bağlıdır. Nefes alış düzenini değiştirdiğinde zihin anında değişecektir. Dene bunu!

Bir yargının gelmekte olduğunu, bir alışkanlığa kapılmaya başladığını gördüğün anda hemen nefes ver- sanki yargıyı nefesle birlikte dışarı atıyormuş gibi. Derin bir şekilde, göbeğini içine çekerek nefes ver ve havayı dışarı atarken, yargının tümüyle dışarı atıldığını canlandır veya hisset.

Sonra temiz havayı derin bir şekilde, iki-üç kez içine çek.

Bak bakalım ne oluyor. Bambaşka bir tazelik hissedeceksin; eski alışkanlık seni ele geçirmeyi başaramadı.

Demek ki nefes vermekle başlayacaksın, almakla değil. Bir şeyi içine almak istediğinde nefes almakla başla; dışarı atmak istediğindeyse nefes vererek. Gör bak zihin anında nasıl etkileniyor. Anında zihnin başka bir yere gittiğini, yepyeni bir esintinin geldiğini göreceksin. O eski alışkanlığın içinde olmadığın için, o eski kalıbı tekrarlamayacaksın.

Bu tüm alışkanlıklar için geçerlidir. Örneğin sigara içiyorsan, sigara içme dürtüsü geldiğinde bunu yapmak istemiyorsan, hemen derin bir şekilde nefes

verip bu dürtüyü dışarıya at. Taze bir nefes aldığında dürtünün anında yok olup gittiğini göreceksin. İçsel değişim için çok ama çok önemli bir yönteme dönüşebilir bu.

"OM" U TEKRARLAMAK

Etrafında çok fazla kargaşa olduğunda veya zihnin fazlasıyla dağıldığında sadece "om"u tekrarla.

Her sabah ve akşam, yirmişer dakika rahat bir pozisyonda, gözlerin yarı açık ve aşağıya doğru bakar şekilde sessizce oturmayı alışkanlık haline getir. Nefes ağır, beden hareketsiz olmalı. İçinden "om"u tekrarlamaya başla; onu dıştan söylemene gerek yok. Dudakların kapalı olduğunda daha derine nüfuz edecektir, hatta dilin bile kımıldamamalı. "Om" u hızla ve yüksek sesle, ama içinden tekrarla. Ayaklarından başına, başından ayaklarına doğru tüm bedeninde titreştiğini hisset.

Her 'om" havuza atılan bir taşın düştüğü gibi bilince düşmeli. Halkalar yükselip, en son noktaya kadar yayılacak. Halkalar genişlemeye ve tüm bedene dokunmaya devam edecek.

Bunu yaparken hiçbir şeyi tekrarlamadığın ve her şeyin durduğu bazı anlar gelecek- ki en güzel anlar bunlardır. Bir anda susmuş olduğunun ve her şeyin durduğunun farkına varacaksın. Bunun keyfini çıkar. Düşünceler geri gelmeye başlarsa yeniden "om"a başla.

Bunu akşam yaptığında, yatmadan en az iki saat önce yap. Yoksa, yatmadan hemen önce yaparsan, uyuyamazsın çünkü öyle tazelenmiş hissedersin ki, içinden uyumak gelmez. Sanki sabah olmuş da, iyice dinlenmişsin gibi hissedersin ve uykunun anlamı kalmamış olur.

Bunu seri bir şekilde yapman gerek ama kendi ritmini bulabilirsin. İki üç günden sonra neyin sana daha çok uyduğunu göreceksin. Bazı insanlara "om"u çok hızlı, hatta birbirinin üzerine binecek şekilde tekrarlamak uyar. Bazılarına ise çok yavaş yapmak... Yani bu sana kalıyor. Her nasıl yapmak iyi geliyorsa,

öyle yapmaya devam et.

"HAYIR"A DİKKAT ET

Zihin daima olumsuz olarak çalışır. Zihnin tüm faaliyeti olumsuzlamak, hayır demek üzerine kurulmuştur.

Sadece kendini izle ve gün içinde kaç kere hayır dediğini görüp, kotayı düşür. Kendini izleyip kaç kere evet dediğini gör ve o kotayı yükselt.

Git gide evet ve hayırın derecelerinde küçük bir değişiklik göreceksin ve temelde senin kişiliğin değişiyor olacak. Kaç kere evet daha kolay olacakken, hayır demeye aslında hiç gerek yokken hayır dediğini izle. Kaç kere evet diyebilecekken, ya hayır dediğini, ya da sessiz kaldığını takip et.

Her evet deyişin egoya karşı geliştir. Ego eveti yutamaz, o hayırla beslenir. "Hayır! Hayır! Hayır!" dediğinde içinde büyük bir ego belirir.

Tren istasyonuna gitmen yeterlidir: sen gişede tek başına olsan bile memur başka bir şeyle ilgilenmeye başlar ve sana bakmaz. Hayır demeye çalışmaktadır. En azından seni bekletecektir. Çok meşgulmüş gibi davranacak, şu ve bu kayıtlara göz atacaktır. Seni beklemeye zorlayacaktır. Bu ona bir güç hissi, sıradan bir memur olmadığı, herkesi bekletebildiği duygusunu verir.

Aklına gelen ilk şey "hayır"dır. "Evet" neredeyse zordur. Ancak kendini tamamen çaresiz hissettiğinde, evet demek zorunda kaldığında evet dersin. İzle bunu! Kendini evet diyen birine dönüştür; hayır demeyi bırak çünkü egoyu besleyen zehir budur.

BAŞTAN KALBE İNMEK

Duygu gerçek hayattır. Düşünce ise yapmacıktır çünkü her zaman bir şeye dairdir; asla o şeyin kendisi değildir. Şarap hakkında düşünmek seni sarhoş edemez, şarabın kendisi eder. Şarap hakkında düşünüp durabilirsin ama asla sadece şarabı düşünmekle sarhoş olamazsın. Onu içmen gerekir ve bu içme hali duygular sayesinde gerçekleşir.

Düşünmek sahte bir eylemdir, başka bir şeyin yerine geçen bir eylemdir. Sana bir şeylerin olup bittiğine dair sahte bir his verir ama aslında hiçbir şeyin olduğu yoktur. Bu yüzden, düşünmekten hissetmeye geç. Bunun en iyi yolu da kalbe doğru nefes almaya başlamaktır.

Gün boyunca, aklına geldiği kadar sıklıkta, derin bir nefes al. Nefesin göğsünün tam ortasına vuruşunu hisset. Tüm evren senin içine, kalp merkezinin olduğu yere doğru dökülüyormuş gibi hisset. Bu yer kişiden kişiye değişir; genelde sağa kayar. Fiziksel kalple hiç alakası yoktur. O tamamen farklı bir şeydir ve enerji bedenine (sübtil beden) aittir.

Derin nefes al ve bunu her yapışında, derin nefeslerle en az beş kere tekrarla. Nefesi içine çekip kalbi doldur. Bu başından kalbine inmene yardım edecektir.

Git gide daha hassaslaşacak, daha önce hiç farkına varmadığın birçok şeyi fark edeceksin. Daha fazla koku, daha fazla tat alacak, daha fazla dokunacaksın. Daha fazla görecek, daha fazla duyacaksın; her şey yoğunlaşacak. Demek ki başından kalbine doğru kaydığında tüm duyuların bir anda parıldayacak. Yaşamın, sıçramaya ve akmaya hazır bir şekilde içinde çağladığını göreceksin.

SES ÖNERİSİ

İçinde sürekli çok mutlu bir ses var, tıpkı herkeste olduğu gibi. Onu duyabilmek için yalnızca sessiz olmamız gerekiyor. Baş çok gürültülü olduğundan, kalbin bu kımıltısız, küçücük sesini duyamıyor ve gerçekten çok küçük, çok dingin bir ses bu. Her şey tamamen sessizleşmedikçe onu asla duymuyorsun, oysa seninle varoluş arasındaki bağ o. Onu bir kez olsun duymuşsan, varoluşa nereden, nasıl bir köprüyle bağlı olduğunu, onunla nasıl birleştiğini bilirsin. Onu bir kez duyduktan sonra, yeniden onun içine girmen çok kolaylaşır. O zaman ona odaklanıp, kolayca ona doğru kayıp gidebilirsin. Ve onun her içine girişinde, seni canlandıracak, sana muazzam bir kuvvet verip, canına can katacaktır.

Kişi bu iç sese tekrar tekrar girebildiğinde, asla tanrısallığın izini kaybetmez;

hem bu dünyada yaşayabilip, hem de tanrısallıkla temas halinde kalabilir. Git gide püf noktasını kavradıkça, bu sesi pazar yerinde bile duymaya devam edebilirsin. Bir kez orada olduğunu bildikten sonra, onu duymak zor değildir. O zaman artık dünyanın tüm gürültüsü bile seni bu sesi duymaktan alıkoyamaz. Tek sorun onu ilk kez duymaktadır çünkü onun nerede veya nasıl bir şey olduğunu ve onun yolunu nasıl açacağını bilmiyorsundur.

Gereken tek şey git gide daha sessiz bir hale gelmektir.

Sessizce otur. Ne zaman vakit bulursan, her gün yalnızca bir saatliğine hiçbir şey yapmadan otur ve dinle. Belli bir amaç gütmeden, ne anlama geldikleri hakkında hiçbir yorum yapmaksızın etrafındaki sesleri dinle. Tamamen nedensizce dinle. Ortada bir ses var ve ona kulak vermek gerekiyor.

Yavaş, yavaş zihin sessizleşmeye başlayacaktır. Sesler yine duyuluyor ama zihin artık onları yorumlamıyor- artık onları ne taktir ediyor ne de onlara kafa yoruyor. Bir anda geştalt dönüşümü gerçekleşiyor. Zihin sessizce dış sesleri dinlerken, bir anda yeni bir ses duyuluyor ve bu dışarıdan değil, içeriden gelen bir ses. Ve bunu bir kez duyduğunda, ipin ucunu yakalamış oluyorsun.

Sadece o ipi takip et, git gide daha derine in. Senin varlığında çok derin bir kuyu gizli ve onun içine girmeyi bilenler tamamen bambaşka bir dünyada, apayrı bir gerçeklikte yaşıyorlar.

VİTES DEĞİŞTİRMEK

Kişi sürekli farklı faaliyetlerde bulunmalıdır çünkü beyin bir merkeze sahiptir. Örneğin matematikle uğraştığında beynin belli bir bölümü çalışırken, diğerleri dinlenir. Sonra şiir okursun ve bu kez matematiğin çalıştırdığı bölüm dinlenir ve başka bir bölüm faaliyete geçer.

Üniversite ve okullarda, kırk, kırk beş dakikanın sonunda ders değiştirme nedenimiz budur çünkü beynin her merkezinin çalışma kapasitesi kırk dakikalıktır.

Sonra yorulmaya başlar ve dinlenmesi gerekir ve en iyi dinlenme yöntemi de

farklı bir işe geçmektir ki, diğer merkezler faaliyetteyken, o merkez dinlensin. Yani sürekli değişim çok, çok iyidir, seni zenginleştirir.

Normalde bir şeyler yaparken zihin takılıp kalır ve deli gibi o işin peşine düşersin. Ama bu kötü bir şeydir; kişi yaptığı hiçbir şeyin kendisini ele geçirmesine izin vermemelidir. Yaptığın şeye kendini ver ama her zaman efendi sen ol; yoksa köleye dönüşürsün ve kölelik iyi değildir. Meditasyonun kölesi olmak bile iyi değildir. Bir şeyi yapmayı bırakamıyorsan, ya da çok isteksizce bırakıyorsan, bu sadece zihninde nasıl vites değişikliği yapacağını bilmediğini gösterir.

Bunun için tek bir şey yap:

Ne zaman bir işle uğraşırken başka bir şeye geçmek istiyorsan, beş dakikalığına durup derin derin nefes ver. Örneğin meditasyon yapıyorsun ve meditasyonu bıraktıktan sonra başka bir şey yapmak istiyorsun: beş dakikalığına derin, derin nefes ver. Sonra bırak bedenin nefes alsın, sen alma. Zihnin, bedenin ve tüm sisteminin içindeki her şeyi dışarı attığını hisset. Sadece beş dakikalığına bunu yap ve sonra başka bir işe başla. Değiştiğini anında hissedeceksin.

Vitesi beş dakikalığına boşa alman gerekiyor. Bir arabada vites değiştirmek istediğinde önce bir anlığına bile olsa, vitesi boşa alman, boşta kalman gerekir. Sürücü ne denli becerikliyse, boşta o kadar az kalabilir. Demek ki beş dakika boyunca boşta kal; hiçbir işle uğraşmadan, bir şey yapmadan, yalnızca nefes alarak, yalnızca var olarak. Daha sonraları git gide bu süreyi kısaltabilirsin. Bir ay sonra süreyi dört dakikaya, iki ay sonra üç dakikaya indir ve böyle devam et.

Git gide, öyle bir noktaya ulaşacaksın ki bir kere nefes vermek yetecek, işi bitirmiş, kapatmış, noktayı koymuş olacaksın ve sonrasında başka bir işe başlayabileceksin.

KAFADAN KALBE, KALPTEN VARLIĞA

İnsan üç merkezden hareket eder: birincisi kafa, diğeri kalp, üçüncüsü ise göbektir. Kafandan hareket ediyorsan, düşünce üretip durmaya devam edersin. Bunlar elle tutulur hiçbir yanı olmayan, hayali şeylerdir; çok şey vaat eder ama hiçbir şey getirmezler.

Zihin çok hilebazdır! Ama seni yanıltmak için muazzam bir kapasiteye sahiptir çünkü her şeyi geleceğe yansıtmayı bilir. Sana büyük ütopyalar, arzular sunup sürekli, "Yarın bunlar gerçek olacak" deyip durur ve bunlar asla gerçekleşmez! Kafada asla hiçbir şey olmaz. Kafa herhangi bir şeyin olabileceği bir yer değildir.

İkinci merkez kalptir. O duygu merkezidir- kişi kalbi aracılığıyla hisseder. Oradayken yuvaya daha yakınsın, tam varmış değilsin ama yakınlardasın. Hissederken daha elle tutulur, daha sağlamındır. Hissederken bir şeylerin olması mümkündür. Kafada böyle bir olasılık yoktur, ama kalpte küçük de olsa bir olasılık söz konusudur.

Ama esas olan kalp bile değildir. Esas olan kalpten de daha derinde, göbektedir. Varlığın merkezi orasıdır.

Düşünme, hissetme ve varolma- üç merkez bunlardır.

Daha çok hissedersen, daha az düşünürsün. Düşünceyle savaşma çünkü düşünceyle savaşmak da yine yeni düşünceler, yeni çatışmalar üretmek demektir. O zaman zihin asla yenik düşmez. Kazanırsan, aslında zihin kazanmış olur; yenilirsen de zaten yenilmişsindir. İki türlü de yenik düşen sen olursun, bu yüzden asla düşüncelerinle savaşma. Bu boşunadır.

Düşüncelerle savaşmak yerine enerjini hissetmeye kaydır. Düşüneceğine şarkı söyle, felsefe yapacağına aşık ol, düz yazı okuyacağına şiir oku. Dans et, doğaya bak ve her ne yaparsan yap, kalpten yap.

Örneğin birine dokunurken kalpten dokun. Hissederek dokun, bırak varlığın titreşime geçsin. Birine baktığında, kaya gibi ölü gözlerle bakma. Enerjinin gözlerinden dışarıya taşmasına izin verdiğinde göreceksin ki, kalbinde anında bir şeyler olmaya başlayacak. Bu yalnızca denemeye bağlı.

Kalp en ihmal edilen merkezdir. Dikkatini ona vermeye başladığında harekete geçer. Kalp harekete geçtiğinde, zihinde dönüp duran enerji otomatik olarak kalpten geçmeye başlar. Ve kalp enerjinin merkezine -yani göbeğe- daha yakındır ve enerjiyi kafaya kadar çıkarmak aslında zorlu bir iştir.
Demek ki git gide daha çok hissetmeye başlamalısın. Birinci adım budur. Bir kez bu adımı attıktan sonra, ikinci adım çok, çok kolaylaşacaktır, öncelikle aşk duy- yolun yarısı böylelikle katedilmiş olacak. Ve kafadan kalbe inmek nasıl kolay olduysa, kalpten göbeğe inmek daha bile kolay olacak.
Göbekte sadece bir varlıktan ibaretsin- duygunun, düşüncenin olmadığı saf bir varlık. Hiçbir yere kıpırdamıyorsun. İşte hortumun ortası orası.
Başka her şey hareket halinde, kafa hareket ediyor, kalp hareket ediyor, beden hareket ediyor. Her şey hareket ediyor; her şey daimi bir akış içinde. Yalnızca varlığının merkezi, göbeğin hareketsiz, çarkın ortası orası.

MOLA

Her gün, en az bir saatliğine, herhangi bir yerde sessizce otur. Dere kenarına veya bahçeye, hiç kimsenin seni rahatsız edemeyeceği bir yere git. Kaslarını gevşet, zorlanmadan, gözlerini kapatarak zihnine, "Hadi! Ne istersen yap. Ben tanık olacak ve izleyeceğim" de.
Şaşıracaksın: göreceksin ki bir kaç an boyunca, zihin hiçbir şekilde çalışmıyor olacak. Bir kaç an boyunca, bazen sadece bir saniyeliğine zihnin durduğunu göreceksin ve o boşlukta, hayal gücün sürekli işliyor olmadan, gerçeğin ne olduğuna dair bir his edineceksin. Ama bu yalnızca anlık olacak, kısacık sürecek ve sonra zihin yeniden harekete geçecek.
Zihin çalışmaya, düşünceler harekete geçip, görüntüler akmaya başladığında bunun farkına hemen varamayacaksın. Ancak daha sonra, bir kaç dakika geçince zihnin çalıştığının farkına varıp, yolunu kaybettiğini göreceksin. Yeniden dikkatini toplayıp zihne, "Hadi. Ben yalnızca tanık olacağım" dersen, zihin yine bir saniyeliğine duracaktır.

Bu saniyeler inanılmaz derecede değerlidir. Bunlar ilk gerçeklik anları, gerçekliğe dair ilk bakış atışlar, ona doğru açılan ilk pencerelerdir. Bunlar çok küçük aralardan ibaret ve gelip, geçici de olsalar, o anlarda gerçekliğin tadını almaya başlayacaksın.

Yavaş, yavaş, git gide bu araların daha büyüdüğünü göreceksin. Ancak muazzam derecede uyanık olduğunda gerçekleşecekler.

Muazzam derecede uyanık olduğunda zihin çalışamaz, çünkü dikkatin kendisi karanlık bir odadaki ışık gibidir. Işık orada olduğunda karanlık olamaz. Sen mevcutsan zihin değildir-senin mevcudiyetin, zihnin yokluğudur. Sen mevcut olmadığında zihin çalışmaya başlar. Senin yokluğun, zihnin mevcudiyetidir.

KAFA KARIŞIKLIĞINDAN ARINMAK

Bırak kafa karışıklığı orada olsun. Bir şeyleri çözmeye, anlamaya çalışma çünkü her ne yaparsan yap şu anda faydası olmayacak. Sadece izle.

Her gece yatmadan önce yapmaya başlayabileceğin bir meditasyon var. Sadece yatağında rahat bir şekilde oturup, gözlerini kapa ve bedeninin gevşediğini hisset. Beden öne doğru eğilmeye başlarsa, bırak eğilsin. Çocuğun ana rahmindeyken içinde bulunduğu, cenin pozisyonunu almak da isteyebilirsin. Öyle hissedersen bu pozisyona geç. Ana rahmindeki küçük bir çocuğa dönüş.

Sonra yalnızca nefesini dinle, başka hiçbir şeyi değil. Yalnızca onu dinle, nefesin içeriye girip dışarıya çıkışını, içeriye girip, dışarıya çıkışını... Bunu sözelleştir demiyorum- sadece içeriye girişini hisset, dışarıya çıkarken de çıkışını hisset. Sadece bunu hisset. Bu hissin içinden muazzam bir sessizlik ve berraklığın yükseldiğini göreceksin.

Yalnızca on-yirmi dakikalık bir şey bu- en az on, en fazla da yirmi dakika bunu yaptıktan sonra uyu.

Sen yapan kişi değilmişçesine bırak bir şeyler kendiliğinden gelişsin.

İÇİNDEKİ LAF KALABALIĞINI AZAT ET

Eğer içinde sürekli içsel bir diyalog sürüp gidiyorsa, bunun bir nedeni var demektir. Onu bastıracağına, serbest bırak.

Serbest bırakılmak, kaybolmasını sağlayacaktır. O sana bir şeyler anlatmaya çalışıyor. Zihnin seninle konuşmak istiyor. Dinlemediğin, önemsemediğin, kayıtsız kaldığın bir şeyi sana aktarmak istiyor. Neyi aktarmak istediğinin farkında olmayabilirsin çünkü onunla sürekli savaş halinde oldun, sürekli onun deli olduğunu düşünerek onu durdurmaya veya başka bir şeye dönüştürmeye çalıştın. Tüm saptırmalar bir çeşit bastırmadır.

Bir şey yap: her akşam uykuya yatmadan önce, kırk dakika boyunca duvara dönük oturarak yüksek sesle konuş. Bundan keyif al ve bununla kal. İki ayrı ses olduğunu görürsen, iki taraftan da konuş. Önce bir tarafı destekleyip, sonra diğer taraftan yanıt ver ve nasıl güzel bir diyalog yaratabileceğini gör.

Bunu yönlendirmeye çalışma çünkü bunları kimse için söylemiyorsun. Eğer çılgınca olacaksa, bırak öyle olsun. Bir şeyi kırpmaya veya sansürlemeye çalışma çünkü o zaman amaçtan tamamen sapmış olursun.

Bunu en az on gün, kırk dakika boyunca hiçbir şekilde karşı gelmeden yap. Tüm enerjini koy buna. On gün içinde sana bir şeyler anlatmaya çalışan, ama senin kulak asmadığın bir şeyler su yüzüne çıkacak veya farkında olduğun ama duymak istemediğin bir şey belirecek. Onu dinlersen bu sona erecektir.

Bu şekilde duvarla konuşmaya başla ve kendini tamamen ver. Işıkları ya kapa, ya iyice kıs. Bazen konuşurken içinden bağırmak, öfkelenmek geliyorsa, kız ve bağır çünkü bu ancak hissedilerek yapıldığında derine inecektir. Sadece kafadan yapıyor, cansız bir kaset gibi sözcükleri tekrarlayıp duruyorsan bunun bir yararı olmaz ve asıl şey yüzeye çıkmaz.

Sanki karşında başka biri varmışçasına hissederek ve mimiklerle konuş. Yaklaşık yirmi beş dakika içinde ısınmış olursun. Son on beş dakika ise müthiş derecede güzel geçecektir; bundan keyif alacaksın. On günün sonunda git gide içsel konuşmanın kaybolduğunu görecek ve kendinle ilgili daha önce hiç kavrayamamış olduğun bir kaç şeyi kavramış olacaksın.

24 GÜNLÜK KARAR

Yaşamın içinden çıkan bir karar iyi bir karardır; yalnızca kafadan çıkan bir karar ise kötüdür. Yalnızca kafadan çıktığında asla sonuca ulaştırıcı değildir; daima ihtilaf yaratıcıdır. Diğer alternatifler açık kalır ve zihin sürekli bir taraftan diğerine gider gelir. Zihnin ihtilaf yaratma şekli budur.

Beden her zaman şimdi-buradadır, oysa zihin asla değildir ve tüm çatışma bundan doğar. Sen şimdi ve burada nefes alıyorsun; ne yarında nefes alabilirsin, ne de dünde. Şu anda nefes almak zorundasın. Ama hem yarını, hem de dünü düşünebilirsin. Demek ki, beden şimdiki zamanda kalırken, zihin geçmişle geleceğin arasında sıçrayıp durur. Beden ve zihin arasında bir bölünme mevcuttur. Beden şimdiki zamandayken, zihin asla orada olmadığı için bu ikisi birbirleriyle hiç buluşamaz, hiç denk gelemezler. Bu bölünme endişe, acı ve gerginliğe neden olur; kişi gergindir ve bu gerginlik endişeden kaynaklanır.

Zihnin şimdiki zamana getirilmesi gerekir çünkü bundan başka bir zaman yoktur.

Bu yüzden ne zaman gelecek veya geçmiş hakkında fazla düşünmeye başlasan, sadece gevşeyip, dikkatini nefesine vermelisin. Her gün en az bir saatliğine bir koltuğa, rahat bir şekilde oturup gevşe ve gözlerini kapa. Öylece nefesini izlemeye başla. Onu değiştirmeden; sadece bak, izle. Sadece izlemenle, nefes git gide daha yavaş bir hal alacaktır. Normalde dakikada sekiz kere nefes alıyorsan, altı kere, sonra beş, dört, üç, ve sonra iki kere almaya başlayacaksın. İki-üç hafta içinde dakikada yalnızca bir kere nefes almaya başlayacaksın. Dakikada bir kere nefes almaya başladığında, zihin bedene yaklaşıyor olacak.

Bu küçük meditasyon sayesinde, nefes almanın tamamen durduğu anlar ortaya çıkacak. Üç, dört dakika geçecek ve nefes sonra gelecek. O zaman bedeninle uyum içinde olacaksın ve şimdiki zamanın ne olduğunu kavrayacaksın. Yoksa

bu sadece bir kelimeden ibaret olarak kalacak; zihnin hiç bilmediği, deneyimlemediği bir şey bu. O geçmişten ve gelecekten anlar, yani sen "şimdiki zaman" dediğinde onun bundan anladığı, geçmişle gelecek arasında, yani arada kalan bir şeydir ama zihin böyle bir deneyime sahip değildir.

Demek ki yirmi dört gün boyunca, her gün bir saatliğine kendini nefese bırakarak, nefesin sürüp gitmesine izin ver; o bunu otomatik olarak yapar. Sen yürürken nefes otomatik olarak devam eder. Yavaş, yavaş küçük boşluklar olacak ve bu boşluklar sana şimdiki zamana dair ilk deneyimini sunacaktır. Bu yirmi dört, yirmi beş günün sonucunda aniden bir karar beliriverecektir.

Hangi kararın ortaya çıktığı konunun dışındadır. Önemli olan nereden çıktığıdır; ne olduğu değil, nereden geldiğidir. Eğer kafadan geliyorsa sefalet yaratacaktır. Ama senin bütünlüğünden doğuyorsa, o zaman asla bir an bile olsa pişmanlık duymayacaksın. Şimdiki zamanda yaşayan bir kişi pişmanlık nedir bilmez; o asla arkasına dönüp bakmaz. Asla geçmişini, anılarını değiştirmediği gibi, geleceğini ayarlamaz da.

Kafadan çıkan bir karar çirkin bir şeydir. Karar sözcüğü Latince'de "kesip, atmak" kökeninden geliyor; o seni kesip atar. İyi bir kelime değildir. Gerçeklikle bağını kesiyor olduğu anlamına gelir. Kafan seni sürekli gerçeklikten alıkoymaktadır.

KALP SANATI

Sevgi Potansiyelini Beslemek

-TEŞHİS-

Fazlasıyla kafaya takılmış haldeyiz. Tüm eğitimimiz, tüm uygarlığımız kafaya takılmış durumda çünkü kafa teknolojik alanda çeşit çeşit ilerlemeler sağladı ve biz her şeyi bundan ibaret sanıyoruz.

Kalp bize ne verebilir ki? Doğru; kalp sana üstün bir teknoloji sunamaz, büyük bir endüstri, büyük paralar kazandıramaz. Sana coşku ve kutlama sunabilir. Sana güzelliğe, müziğe, şiire dair müthiş bir his sunabilir. Sana aşkın ve nihai olarak duanın dünyasının yolunu gösterebilir ama bunlar alınıp, satılabilecek şeyler değildir. Kalbin sayesinde hesap cüzdanını şişiremezsin, büyük harplerde savaşıp, atom bombaları, hidrojen bombaları üretemezsin ve kalbini kullanarak insanları yok edemezsin. Kalp yalnızca yaratmayı, kafa ise yalnızca yok etmeyi bilir. Kafa yıkıcıdır ve tüm eğitimimiz kafada takılıp kalmıştır.

Üniversitelerimiz, kolejlerimiz, okullarımız hep insanlığı yok etmekteler. Onlar hizmet verdiklerini sanıyorlar oysa yalnızca kendilerini kandırıyorlar. İnsanoğlu dengeyi bulmadıkça, hem kalbini, hem kafasını birlikte geliştirmedikçe sefalet çekmeye ve bu sefalet git gide artmaya mahkumdur. Git gide kafaya daha da takılıp kaldıkça, kalbin varlığını iyice unuttukça, içinde bulunduğumuz sefaletin boyutları da artacaktır. Cehennemi dünya üzerinde yaratıyoruz ve git gide daha fazlasını yaratacağız da.

Cennet kalbe aittir. Ama olup biten şu: kalp tamamen unutuldu, artık kimse onun dilinden anlamıyor. Mantıktan anlıyoruz ama aşktan anlamıyoruz. Matematikten anlıyoruz ama müzikten anlamıyoruz. Git gide dünyevi şeylere daha aşina hale geliyoruz ve kimsenin bilinmeyen yollara sapmaya, aşkın, kalbin bilinmeyen labirentlerine dalmaya gözü yemiyor gibi görünüyor. Düz yazının dünyasına alışırken, şiir öylece yok olup gitti.

Şair öldü, ki bilimle, gizemli olanın arasındaki köprü şairdir. İşte bu köprü kayboldu. Bir tarafta -son derece güçlü, muazzam derece güçlü, dünyayı, yaşamı tümüyle sona erdirmeye hazır- bilimadamı dururken, diğer, ücra uçta tek tük bir kaç mistik- bir Buda, bir İsa, bir Zerdüşt, bir Kabir- duruyor. Bizim anladığımız anlamda güçten tamamen yoksunken, başka bir anlamda da müthiş derecede güçlüler ama biz o dilden tamamen habersiziz. Ve şair de ölmüş durumda, ki felaketlerin en büyüğü de bu. Şair yok olup gidiyor.

Şairden kastım, aynı zamanda ressam, heykeltraş da. İnsanın sahip olduğu tüm yaratıcılık, git gide daha fazla mal üretmeye indirgeniyor. Yaratıcı olan tutunamazken, üretim yaşamın amacı haline dönüşüyor.

Yaratıcılık yerine üretime değer veriyoruz: hep nasıl daha fazlasını üretebileceğimizi konuşuyoruz. Üretim sana bir takım mallar sunar ama değerler sunamaz. Üretim seni dıştan zenginleştirebilir ama içten yoksullaştıracaktır. Üretim, yaratı değildir. Üretim çok vasat bir şeydir ve en aptal insan bile bunu yapabilir; kişinin sadece onun nasıl yapıldığını öğrenmesine bakar.

Oysa şair ölmüş durumda; o artık yaşamıyor. Artık şiir adına varolan şey ise neredeyse düz yazı. Resim adına varolan şey, üç aşağı, beş yukarı delilik. Bunu Picasso, Dali veya diğerlerinde gözlemleyebilirsin- klinik vakalardır bunlar! Picasso bir dahidir ama aynı zamanda hastadır, klinik bir vakadır. Resimleri katarsisten başka bir şey değildir; ona yardımı dokunur, bir nevi çıkarma gibidir. Midende bir sorun olduğunda yediklerini çıkarmak seni rahatlatır. Resim yapmak da Picasso'ya bu şekilde yardım ediyordu; eğer resim yapamasaydı, delirirdi. Bu ona iyi geliyordu; onu delirmekten kurtarıyordu; deliliğini tualin üzerine boca ediyordu. Peki ya o resimleri satın alıp, odalarına asıp, bakanlar? Onların da huzuru kaçmaya başlayacaktır.

Benim bahsettiğim tamamen bambaşka bir yaratıcılık. Bir Taj Mahal…sadece dolunaylı bir gecede onu izlemekle bile içinde büyük bir meditasyonun uyanması kaçınılmazdır. Veya Khajuraho, Konark, Puri tapınakları- sadece

onlar üzerine meditasyon yapmakla, cinselliğinin nasıl aşka dönüştüğünü göreceksin. İşte bunlar yaratıcılığın mucizeleridir.

Avrupa'daki büyük Katedraller, yerin, göğe ulaşmaya duyduğu özlemdir. Yalnızca bu büyük eserleri görmek bile, kalbinde büyük bir şarkının belirmesini sağlayacak veya üzerine büyük bir sükunet inecektir. İnsanoğlu şairane, yaratıcı dürtülerini ya kaybetti ya da bunlar öldürüldü. Artık mallarla, aletlerle, git gide daha da çok şey üretmekle fazla ilgiliyiz. Üretim niceliğe, yaratım ise niteliğe bakar.

Kalbi geri getirmek zorunda kalacaksın. Doğanın yeniden farkına varman gerekecek. Yeniden gülleri, nilüferleri izlemeyi öğrenmen gerekecek. Ağaçlarla, kayalarla ve nehirlerle bir kaç temasın olması gerekecek. Yıldızlarla yeniden sohbete başlaman gerekecek.

-REÇETELER-

SEVMENİN COŞKUSU

Ne zaman sevsen, coşkulu olursun. Sevemediğin zaman, coşku da duyamazsın. Coşku sevginin bir parçası, onun bir gölgesidir; sevgiyi takip eder.

Demek ki, git gide daha çok sev ki, daha coşkulu olasın. Sevginin sana geri dönüp, dönmediğine aldırma, konu kesinlikle bu değil. Coşku otomatik olarak sevgiyi takip eder, geri dönse de, dönmese de, öteki sana karşılık verse de, vermese de. Sevginin güzelliği burada, sonucunu kendi özünde barındırmasında, değerini kendi özünde barındırmasında yatar. Ötekinin vereceği karşılığa bağlı değildir; tamamen senindir o. Kime karşı sevgi duyduğunun- bir köpeğe, kediye, ağaca veya kayaya mı- hiç önemi yoktur. Kaya hiç karşılık vermemiş olabilir- vermiş de olabilir ama konu bu değil. Sevdiğin için coşku duyarsın. Seven bir kişi coşkuludur.

Bu sırrı bir kez anladığında, günün yirmi dört saatini coşku dolu geçirebilirsin. Yirmi dört saat boyunca sevgi doluysan ve sevmek için artık sevgini yöneltecek nesnelere bağlı kalmıyorsan, git gide daha bağımsızlaşıyorsun

demektir çünkü artık yanında kimse olmadan da sevgi duyabiliyorsundur. Seni çevreleyen boşluğun ta kendisini sevebilirsin. Odanda yalnız otururken, tüm odayı sevgiyle doldurursun. Hapiste bile olsan orayı bir kaç saniye içinde bir tapınağa dönüştürebilirsin. Orası, sevgiyle doldurduğun anda hapishane olmaktan çıkacaktır. Oysa sevgi olmadan, bir tapınak bile bir hapishaneye dönüşür.

KALBİN YAPRAKLARINI AÇ

Bazen kalbin orada durur ama bir çiçek gibi değil de bir tomurcuk gibidir. Ama tomurcuk, bir çiçeğe dönüşebilir. Bir şey yap: bir nefes çalışmasına başla. Bunu boş mideyle, ya yemekten önce ya da yemek yedikten üç saat sonra yap.

Havayı tümüyle dışarı at- derin nefes vererek, mideni içine çek ve havayı olduğu gibi boşalt. Havanın tümüyle dışarı çıktığını hissettiğinde, olabildiğince uzun süre, iki veya üç dakika boyunca onu dışarıda tutmaya çalış. En iyisi üç dakikadır. Bu zor da olsa, yavaş, yavaş bunu yapabilmeye başlayacaksın; tamamen havasız kalacaksın ve sonra hava içine hücum edecek. Onun hücum edişinden büyük bir coşku, büyük bir canlılık duyacaksın ve bu hücum kalbinin açılmasına yardım edecek.

Bir şeyin kalbine nüfuz etmesi gerekiyor. Ne zaman istersen bunu yapabilirsin. Ama bir seansta yedi kereden fazla yapma. Gün boyunca bunu, üç, dört, beş kere hatta daha fazla kereler tekrarlayabilirsin, bunda bir sorun yok. Yalnızca bunu boş mideyle yapmayı unutma ki, havayı gerçekten dışarı atabilesin. Ve sonra bırak, olabildiğince uzun süre dışarıda kalsın. Ve korkma; ölmezsin çünkü nefesini tutman imkansızlaştığı anda, kontrol senden gidecek ve hava içeri doğru hücum edecektir. Git gide nefesini üç dakika boyunca tutabilmeye başlayacaksın ve o zaman hava içeri hücum ettiğinde kalbinin yapraklarını da açacak.

Kalbi açmanın en önemli yöntemlerinden biridir bu.

NEFES ALIR GİBİ SEV

Nefesini biriktirirsen ölürsün çünkü nefes bayatlar, ölür. Canlılığını, hayat kalitesini yitirir. Aynı şey aşk için de geçerlidir. O da bir nevi nefes gibidir, ve her an kendini tazeler. Bu yüzden kişi ne zaman sevme konusunda bir çıkmaza girip, nefes almayı keserse, hayat tamamen anlamını kaybedecektir. Ve insanların başına gelen şey budur; zihin o kadar ağır basıyor ki, kalbi bile etkisi altına alıyor ve kalbi bile sahiplenici bir şeye çeviriyor. Kalp sahiplenmek nedir bilmez ama zihin onu da kirletiyor, zehirliyor. Yani unutma. Varoluşa aşık ol ve bırak sevgin nefes almak gibi olsun. Nefes al, nefes ver ama bırak alıp, verdiğin sevgi olsun. Git gide, her nefeste sevginin o büyüsünü yaratman gerek. Senin meditasyonun bu olacak: nefes verirken, sevgini varoluşa doğru akıtıyormuşsun gibi hisset. Nefes alırken ise, varoluş sevgisini sana akıtıyor.

Kısa süre sonra nefesinin niteliğinin değişmekte olduğunu göreceksin. O zaman daha önce bildiğin her şeyden tamamen farklı olmaya başlayacak. Hindistan'da nefese yalnızca nefes değil, prana yani hayat diyor oluşumuz bu yüzden. O sadece oksijenden ibaret değil; orada başka bir şey daha var, hayatın özü, kendi tanrısallığın orada yatıyor. Onu davet edersek, nefesle birlikte, ona takılıp gelecektir.

Bırak bu senin meditasyonun, senin tekniğin olsun. Sessizce oturarak, nefes alırken, içine sevgiyi çek. Bu sana heyecan verecek; bir nevi içsel bir dansı hissetmeye başlayacaksın.

SEVGİLİNİN NEFESİ

Nefes alma deneyimi git gide daha derinleşmeli, daha dikkate alınmalı, gözlenmeli, incelenip, tahlil edilmeli. Duygularının nefes alışını nasıl değiştirdiğini, ve bunun tam tersini yani nefes alışının duygularını nasıl değiştirdiğini gör. Örneğin korktuğunda nefesindeki değişikliği izle. Sonra bir

gün korktuğunda aldığın gibi nefes alıp, vermeyi dene. Şaşırtıcı bir şekilde göreceksin ki, nefesini tam olarak korktuğunda olduğu gibi ayarlayabilirsen, içinde anında bir korku belirecektir.

Birine derin bir aşk duyduğunda nefesini izle. Sevgilinin elini tutarken, ona sarılırken nefesini izle. Sonra bir gün, sessizce bir ağacın altında otururken, kendini yine aynı şekilde nefes alırken gözlemle. Aynı ritmi yakala, aynı geştaltın içine gir. Sevgiline sarılırken aldığın gibi nefes alırsan şaşıracaksın: tüm varoluş senin sevgilin olacak! Yine içinde büyük bir aşk yükselecek. Bu ikisi el ele gider.

Nefesini izle çünkü nefesin o aşk dolu ritmi en önemli şeydir: senin tüm varlığını baştan aşağıya dönüşüme uğratacaktır.

İKİ KİŞİ BİR OLARAK NEFES ALDIĞINDA

Sevgi dolu anlarını git gide daha yakından izle. Uyanık ol. Nefesinin nasıl değiştiğini gör. Bedeninin nasıl titreştiğini gör. Sevdiğin adam veya kadına sarılırken bunu bir deneye çevirirsen şaşıracaksın. Bir gün, sarılırken, birbirinin içinde erirken öylece en azından bir saat otururşan şaşıracaksın: yaşadığın en psikodelik deneyimlerden biri olacak bu!

Bir saatliğine, hiçbir şey yapmadan, yalnızca birbirine sarılmakla, birbirinin içine düşüp, bir olmak, erimekle, yavaş yavaş nefes de bir olacaktır. İki ayrı beden ama tek bir kalp olarak nefes alacaksınız. Birlikte nefes alacaksınız. Ve birlikte nefes aldığınızda- çabayla değil yalnızca bu denli büyük bir aşk hissettiğiniz için nefes de takip edecektir- bunlar en müthiş, en değerli anlara dönüşecek, bu dünyaya değil, onun ötesine ait olacaklardır.

Böyle anlarda meditatif enerjiye ilk bakışlarını atmış olacaksın. O anlarda dil bilgisi pes eder ve lisanın vadesi dolar. Bunu söyleme çabasında lisan son bulur ve bu ölümün ta kendisine, sonunda asla söyleyemeyeceği şeye işaret eder.

BİLİNÇLİ OLARAK EL ELE TUTUŞUN

Arkadaşının elini tuttuğunda bunu uyanık olarak yap. Bak bakalım elinden bir sıcaklık çıkıyor mu, çıkmıyor mu. Yoksa eli istediğin kadar tutsan da bir iletişim veya bir enerji aktarımı gerçekleşmez. Eli tutuyor olsan da o buz gibi soğuk ve donuktur. Orada herhangi bir titreşim, bir nabız yoktur: enerjin arkadaşına doğru akmamaktadır. Bu boşunadır. Boş bir hareket, aciz bir harekettir.

Bu yüzden birinin elini tutarken, içinin derinliklerinde enerjinin akıp akmadığını izle ve enerjiyi yönlendirmeye, buraya getirip, oraya götürmeye yardımcı ol.

Başlangıçta bu yalnızca bir hayal etme egzersizi olsa da, enerji hayal gücünü takip edecektir. Bunu yapabilirsin... Arada sırada, nabzını tut ve nabzın bir kaç dakikalığına yükseldiğini, daha hızlı attığını hayal et. Nabzını yeniden aldığında hızlanmış olduğunu göreceksin. Hayal gücü kökü oluşturur; enerjiyi kanalize eder.

Birinin elini tutarken onu bilinçli bir şekilde tutup, enerjinin ona doğru aktığını, elinin git gide daha sıcak ve davetkar olduğunu hayal edersen müthiş bir değişime tanık olacaksın.

SEVGİ DOLU GÖZLERLE BAK

Birine baktığında, sevgi dolu gözlerle bak. İnsanlara bakarken, gözlerinden onlara sevgi akıt. Yürürken etrafına sevgi yayarak yürü. Başlangıçta bu hayal etmekten ibaret olsa da, göreceksin bir ay içinde gerçeğe dönüşecek. Diğerleri senin artık daha sıcak bir kişiliğe sahip olduğunu, senin yanına yaklaşmanın müthiş hissetmeye yettiğini, bunu yapmakla bir esenlik hissinin belirdiğini fark edecekler.

Bunu bilinçli bir çabaya dönüştür- sevginin daha farkında ol ve daha çok sevgi yay.

KENDİNE AŞIK OL

Biraz da bunu dene....Yalnız başına bir ağacın altına oturup, ilk kez olarak kendine aşık ol. Dünyayı unut, yalnızca kendine aşık ol. Manevi arayış, aslında kişinin kendisine aşık olmayı arayışıdır. Dünya diğerlerine aşık olmaya dair bir yolculuktur- maneviyat ise kendine aşık olma yolculuğudur.

Maneviyat çok bencildir; kişinin kendini arayışı, kişinin kendi manasını arayışıdır. Kendi varlığını kutlamak, kendinin tadını almaktır. Ve bu tat içinde belirmeye başladığında....biraz bekle, biraz daha ara. Kendi biricikliğini hisset, kendi varlığından zevk al. "Doğmasaydım ne yapardım? Burada olmasaydım bunu kime, nasıl şikayet ederdim?" diye düşün.

Varsın! Bu gerçek bile, bu kadarı bile, "Varım" diyebilecek kadar farkındalık bile, mutluluğa açılan bir olasılıktır- sadece tüm bunlardan biraz sevinç duy.

Bırak tüm bunların tadı, her gözeneğine işlesin. Bunun heyecanıyla ayaklarının yerden kesilmesine izin ver- içinden dans etmek geliyorsa dans et, kahkaha atmak geliyorsa kahkaha at, veya canın bir şarkı söylemek istiyorsa şarkı söylemeye başla. Ama tüm bunların merkezine kendini koymayı unutma ve bırak mutluluk pınarı dışarıdan bir yerden değil, senin içinden aksın.

KENDiNi TANIMAK

Asıl yüzü arayış

-TEŞHİS-

Kişilik sözcüğünün anlaşılması gerekiyor. Bu Latincedeki persona'dan yani, oyuncunun maskesi anlamına gelen sözcükten geliyor. Antik Roma tiyatrosunda, oyuncular maske takıyordu ve bu maskelere persona deniyordu çünkü ses maskenin arkasından geliyordu. Sona ses demektir. İzleyici maskeyi görüyor, sesi de maskenin gerisinden duyuyordu. Kişilik sözcüğü işte bu persona sözcüğünden türemiştir.

Her türlü kişilik sahtedir. İyi kişilik, kötü kişilik, bir günahkarın veya bir azizin kişiliği hep sahtedir. Güzel bir maske takıyor olsan da, çirkin bir maske takıyor olsan da bu bir şeyi değiştirmez.

Esas olan senin özündür.

Kişilik de gelişmenin doğal bir parçasıdır. Bu, bir balık yakalayıp, karaya bıraktığında, balığın yeniden denize atlaması gibidir. O zaman ilk defa şimdiye kadar hep denizde yaşamış olduğunu kavrayacak; ilk kez, "Deniz benim hayatım" diyebilecektir. O ana kadar, yakalanıp, sudan çıkarılmadan önce, deniz hakkında bir kere bile düşünmemiş, denizin hiçbir şekilde farkına varmamış olabilir. Bir şeyi bilmek için, önce onu yitirmen gerekir.

Cennetin farkına varmak için, önce onu yitirmen gerekir. Yitirip, geri kazanmadıkça, bir şeyin güzelliğini anlayamazsın.

Adem ve Havva'nın Cennet Bahçesi'ni yitirmeleri gerekiyordu; doğal gelişimin bir parçasıdır bu. Ancak Tanrı'nın güzel Bahçesi'ni yitiren bir Adem'in bir gün İsa Mesih'e dönüşme olasılığı vardır- oraya geri dönebilir. Adem'in Cennet'ten ayrılması, balığın sudan çıkması gibidir. İsa ise balığın tekrar denize atlayışıdır.

Örneğin ilkel insanların, çok küçük çocuklarla ortak bir noktası vardır. Onlar güzel, spontan ve doğal ama ne olduklarından tamamen habersizdirler; hiçbir

farkındalıkları yoktur. Coşkulu bir şekilde yaşarlar ama coşkuları bilinçsizdir. Önce onu yitirmeleri gerekir. Uygarlaşmaları, eğitilmeleri ve bilgi sahibi olmaları gerekir; bir kültüre, uygarlığa, dine dönüşmeleri gerekir. Tüm spontanlıklarını yitirip, özlerini tümüyle unutmaları ve sonra birden ona yeniden özlem duymaya başlamaları gerekir. Bunun eninde sonunda gerçekleşmesi kaçınılmazdır.

Tüm dünyada olup biten şey bu ve son derece büyük bir ölçekte gerçekleşiyor çünkü ilk defa insanlık gerçekten uygarlaşmış durumda.

Bir ülke ne kadar uygar olursa, anlamsızlık hissi o kadar fazla olacaktır. Gelişmemiş ülkeler henüz bu hisse sahip değildir- olamazlar da. O içsel boşluk, anlamsızlık, saçmalık hissine sahip olmak için kişinin son derece uygarlaşmış olması gerekir.

Tamamen bilimden yana oluşum işte bu yüzden; çünkü bilim balığın sudan çıkmasına yardımcı oluyor. Ve balık bir kez karanın sıcaklığında, kumların kızgınlığında kaldı mı, susamaya başlıyor. Oysa daha önce susamak nedir hiç bilmiyordu. İlk defa etrafindaki okyanusa, onun serinliğine, hayat veren sularına özlem duyuyor.

Uygar insanın durumu da bu, eğitimli insanın durumu: o ölüyor. Bundan müthiş bir soruşturma doğuyor. Kişi ne yapılması gerektiğini, yaşamın okyanusuna yeniden nasıl dalabileceğini bilmek istiyor.

Üçüncü dünya ülkelerinde, örneğin Hindistan'da, böyle bir anlamsızlık hissi hüküm sürmüyor. Bir kaç Hintli entellektüel bunun hakkında yazılar yazsa da, yazdıklarının hiçbir derinliği yok çünkü bu Hint zihninin içinde bulunduğu durumla örtüşmüyor. Bir kaç Hintli entellektüel neredeyse Kierkegaard, Sartre, Jaspers, Heidegger gibi bu anlamsızlık, saçmalık hakkında yazıyor... Bu insanların yazdıklarını okuyup veya Batı'yı ziyaret ederek, bu anlamsızlık, iç bulantısı, saçmalıktan söz etmeye başlıyorlar ama bu kulağa yapmacık geliyor.

Hintli entellektüellerle konuşmalarım oldu ve hepsi çok yapmacıktılar çünkü bunlar kendi hisleri değil, emanet bilgilerdi. Onların aracılığıyla konuşan

Soren Kierkegaard veya Friedrich Nietzche'ydi, kendi sesleri değil. Kierkegaard'ın ne söylemekte olduğunun gerçekten farkında değiller çünkü aynı ıstırabı kendileri çekmedi. Bu onlara uzak, yabancı bir his, ve onu papağan gibi ezberlemişler. Bu konuda konuşuyorlar ama tüm yaşam biçimleri başka bir şey söyleyip, başka bir şeyi gösteriyor. Söyledikleri şeyle, hayatlarının ortaya koyduğu, taban tabana zıt şeyler.

Hintli bir entellektüelin intihar ettiği çok ender olarak görülmüş- ben şahsen böyle bir şey duymadım- oysa birçok Batılı entellektüel kendini öldürmüştür. Aklını kaçıran bir Hintli entellektüel çok ama çok ender olarak rastlanabilecek bir durumken, Batı'da bu sıkça rastlanan bir durumdur, aklını kaçıran birçok entellektüel olmuştur. Gerçek entellektüelin aklını kaçırması neredeyse kaçınılmazdır; bu onların hayat deneyimidir.

Tüm etrafını saran uygarlık, aşırı gelişmiş kişilik bir mahkumiyete dönüşmüştür. Bu entellektüelleri öldürür. Uygarlığın yükü başlı başına çok fazla ve dayanılmazdır. Onlar boğuluyormuş gibi hisseder; adeta nefes alamazlar. İntihar bile bir kurtuluş gibi gelir, ya da eğer intihar edemezlerse, delirmek bir kaçış gibi görünür. Kişi delirmekle en azından uygarlığı tamamen unutmuş olur; uygarlık adı altında olup biten her türlü saçmalığı unutur. Delilik uygarlıktan kaçmanın bir yoludur.

Ama yaşamın tamamen anlamsız olduğunu hissetmek bir yol ayrımına ulaşmak demektir: ya intiharı seçersin ya da bir arayışçı olmayı; ya deliliği seçersin ya da meditasyonu. Bu büyük bir dönüm noktasıdır.

Her türlü kişilik sahtedir. İçinde sahte olmayan bir öz bulunur, o doğumunla birlikte gelen, hep orada var olmuş olan bir şeydir.

Biri İsa'ya sorar: "İbrahim hakkında bildiğin bir şey var mı?" Ve İsa yanıt verir, "İbrahim daha hiç yokken, ben varım."

Şimdi ne saçma bir cümle bu ama aynı zamanda da muazzam derecede önem taşıyor. İbrahim ve İsa arasında büyük bir ara var; İbrahim İsa'dan neredeyse üç bin yıl önce geliyor. Ve İsa, "İbrahim daha hiç yokken, ben varım" diyor. O

özden söz ediyor. İsa'dan değil, Mesih'ten söz ediyor. Ebediyetten söz ediyor. Kişisel olandan değil, evrensel olandan söz ediyor.

Zen'cilere göre, şayet daha baban henüz doğmamışken sahip olduğun asıl yüzünü bulmaya gelmemişsen, aydınlanamazsın. Nedir bu asıl yüz? Daha baban bile doğmamışken, ona sahiptin ve ölüp de bedenin yakıldıktan, geriye küllerinden başka hiçbir şey kalmadıktan sonra da yine ona sahip olacaksın- ona yeniden sahip olacaksın.

Peki nedir bu asıl yüz? Öz- ister can, ister ruh, ister kendin de; tüm bunlar aynı şeyi simgeleyen sözlerdir. Sen bir öz olarak dünyaya geldin ama toplum senin için bir kişilik yaratmadan, öz olarak kalırsan, bir hayvan gibi kalmış olursun. Bu bazı insanların başına gelmiştir.

Örneğin Hindistan'ın kuzeyinde bir yerlerde, Himalayalar'ın yakınında böyle bir çocuk bulunmuş, on bir yaşlarında kurtların büyüttüğü- bir kurt-çocuk, kurtların büyüttüğü bir insan yavrusu. Tabi ki kurtlar yalnızca bir kurdun kişiliğini aktarabilirler; bu yüzden çocuk insan olduğu, özü orada olduğu halde sadece bir kurdun kişiliğine sahip.

Bu birçok kereler gerçekleşmiştir. Kurtlar insan yavrularını büyütme kapasitesine sahipmiş gibi görünüyor; insan yavrularına karşı belli bir sevgi ve şefkat duyuyorlarmış gibi görünüyor. Bu çocuklar insan toplumunun aktaracağı kirlenmenin hiçbir izini taşımıyor; varlıkları kirlenmemiş durumda; hala saf, öz halindeler. Okyanustaki balıklar gibiler- kim olduklarını bilmiyorlar. Ve bir kez hayvanlar tarafından büyütülmüş bir kişiye, sonradan insan kimliğini kazandırmak çok güç; bu çok zor bir iş. Bunun yapılmaya çalışıldığı çocukların neredeyse tümü, o çaba esnasında hayatlarını kaybetmiştir. Onlar artık insanların yöntemlerini öğrenemezler; bunun için çok geçtir. Onların kalıbı oluşmuştur; kişilikleri sabitleşmiştir. Onlar nasıl kurt olunacağını öğrenmiştir. Ahlak nedir bilmezler; din nedir bilmezler. Onlar Hindu, Hıristiyan veya Müslüman değildir. Tanrı hakkında kafa yormazlar- onun adını bile duymamışlardır. Tek bildikleri bir kurdun yaşamıdır.

İnsan kişiliği bir engelse, yalnızca ona tutunup kaldığın zaman engeldir. Aşılması gereken bir şeydir; bir basamak veya köprü gibidir. Kişi evini köprünün üzerine kurmamalıdır doğru, ama aynı zamanda o köprüyü geçmelidir de.

İnsan kişiliği yalnızca kısmidir. Daha iyi bir toplumda çocuğa bir kişilik sunarken, aynı zamanda ondan nasıl kurtulacağını da öğreteceğiz. Şu anda eksik olan bu: onlara bir kişilik kazandırıyoruz, hem de aşırı dar bir kişilik ki, içinde kısılıp kalsınlar, hapsolsunlar. Ve onlara asla bu kişilikten kurtulmanın yollarını öğretmiyoruz. Bu bir çocuğa bir zırh verip, onu nasıl çıkaracağı, büyüyüp de zırh artık dar gelince, üzerinden nasıl çıkarıp atacağı hakkında tek bir fikir bile vermemeye benziyor.

Şu anda insanoğluna yaptığımız şey, Çin'de bir zamanlar kadınların ayaklarına yapılmış olan şeyle aynı. Henüz çocukken, kızların ayakları sıkı sıkı sarılıyordu ki kemikleri kırılıp, ayakları hiç büyümesin, hep küçücük kalsın. Küçük ayaklar çok tutuluyordu; çok taktir ediliyordu. Sadece aristokrat ailelerin gücü buna yetiyordu çünkü kadınların bu şekilde bir şey yapabilmesi neredeyse imkansızdı. Kadın düzgün bir şekilde yürüyemiyordu bile; ayaklar bedeni taşımak için fazla küçüktü. Ayaklar sakat oluyor, kadının yürüyebilmesi için destek gerekiyordu. Yoksul bir ailenin gücü buna yetmiyordu; bu yüzden küçük ayaklar aristokrasiyi simgeliyordu.

Biz buna gülüp geçsek de aynı şeyi yapmaya devam ediyoruz. Şu anda kadınlar Batı'da o kadar saçma ayakkabılar, o kadar yüksek topuklarla dolaşıyorlar ki! Bunu bir sirkte yapıyor olsan tamam, ama o kadar yüksek topuklar sokakta yürümek için değildir. Ama bunlar tutuluyor çünkü kadın çok yüksek topuklarla dolaştığında cinsel olarak daha cazip hale geliyor: kalçaları daha bir ortaya çıkıyor. Ve yürümek daha zorlaştığı için, kalçaları da normalde olacağından daha çok hareket ediyor. Ama bu kabul gören, normal bir şey. Başka toplumlar buna gülerdi!

Dünyanın her yerinde kadınlar sutyen takıyor ve bunun son derece geleneksel

bir adet olduğunu düşünüyorlar. Gerçekten de sutyen kadını daha seksi gösteriyor; ona sahip olmadığı bir vücut şekli kazandırıyor. Göğüslerin daha çok ortaya çıkmasını ve sarkık değil, çok genç durmasını sağlıyor. Ve "uygar" toplumlarda, kadının sutyen takmasında ısrar eden toplumlarda yaşayan kadınlar, buna uymakla dindar, hatta tutucu davrandıklarına inanıyorlar. Ama yalnızca kendilerini kandırıyorlar çünkü sutyen seksi bir şey. Tuhaf adetlere sahip ilkel toplumlar var. Dudaklar büyütülüp, kalınlaştırılıyor. Çocukluktan itibaren dudaklara ağırlıklar asılıyor ki, büyüyüp, kalınlaşsınlar. Son derece seksi bir kadını simgeliyor bu- tabi ki daha kalın ve büyük dudaklar daha iyi öper! Bazı ilkel toplumlarda erkekler cinsel organlarını daha büyük gösterebilmek için organlarına bir kılıf geçiriyorlardı- kadının sutyen takmasıyla aynı mantık. Şimdi böyle sersem insanlara gülüp geçiyoruz ama hep aynı hikaye bu! Dünyanın her yanındaki gençler, dar pantolonlar giyiyor ki organları daha büyük görünsün. Ama bir şey, bir kez kabul gördüğünde, kimse onu dikkate almıyor.

Uygarlık fazla kapalı bir hale gelmemeli. Bir kişilik edinmen kesinlikle gerekli bir şey ama çelik gibi değil, bol giysiler gibi giyip, çıkarması kolay olan bir kişilik olmalı bu. Pamuktan olabilir mesela ki istediğin zaman giyip, çıkarabilesin; sürekli üzerinde olmak zorunda değil.

Anlayış sahibi insan diye buna derim: özünde yaşayan ama toplum söz konusu olduğunda, bir kişilikle hareket eden bir kişi. O kişiliğini kullanır; kendi varlığının efendisidir.

Toplumun belli bir kişiliğe ihtiyacı var. Özünü toplum içine çıkarırsan, hem kendinin hem de başkalarının başına dert açmış olursun. İnsanlar senin özünü anlamayacaktır; senin hakikatin onlara fazla acı gelebilir, senin hakikatin onların rahatını kaçırabilir. Buna hiç gerek yok! Toplumun arasına çırılçıplak karışman gerekmiyor, giysilerini giyebilirsin.

Ama kişi kendi evinde çıplak olabilmeli, çocuklarıyla oynarken, bir yaz sabahı, bahçede çayını yudumlarken çıplak olabilmeli. İşine giderken çıplak

olmana hiç gerek yok- gerek yok buna! Giysilerin hiçbir zararı yok; kendini her bir kişiye teşhir etmen gerekmiyor. Bu teşhircilik olacaktır- diğer bir uç olacaktır. Bir uç yatağa bile giysileri olmadan giremeyen insanken, diğeri de pazarda bile çıplak gezen Jaina rahipleri ve Hintli sadhulardır. Ve garip olan şey, bu Jaina ve Hinduların omuzlarını örtmedikleri, düzgün giyinmedikleri için Batı'lı kadınlara itiraz ediyor oluşlarıdır.

Şimdi, Batı'dan gelen insanlar için Hindistan gibi sıcak bir ülkede fazla giyinmek çok zor bir şey. Batı'lı arayışçıya, Hindistan'a gelip, kravatlı ve ceketli insanları görmek çok saçma geliyor. Bu öylesine garip bir görüntü ki! Batı'da bu normal çünkü hava soğuk ve kravat boynu koruyor ama aynı giysi Hindistan'da intihar teşebbüsünden başka bir şey değil. Batı'da çorap ve ayakkabı giymek tamam ama peki ya Hindistan'da? Ama insanlar taklitçidir. Hindistan gibi sıcak bir ülkede bütün gün ayakkabı ve çorapla dolaşıyorlar. Hindistan'da Batı'lı kıyafet- dar pantalon, ceket, kravat ve şapka anlamını yitiriyor- seni tamamen gülünç hale getiriyor. Hindistan'da bol giysiler lazım. Ama diğer uca gidip, ortalıkta çırılçıplak koşturmaya, pazarda bisikletle çıplak dolaşmaya da gerek yok. Bu gereksiz yere hem kendin için, hem de diğerleri için sorun yaratacaktır.

Kişi doğal olmalı, ki doğal olmaktan kastım gerektiğinde, toplum içinde kişiliğini üzerine geçirebilen kişidir. Bu yağlama gibi çalışır; işe yarar çünkü binlerce insan vardır. Yağlamaya gerek vardır aksi halde insanlar birbirlerine sürtünüp, sürekli bir çatışma içinde olacaktır. Yağlama yardımcı olur; hayatını daha kaygan hale getirir.

Diğerleriyle iletişim kurarken kişilik faydalıdır, ama kendinle iletişim kurmaya başladığında kişilik bir engele dönüşür. İnsanlarla ilişki kurarken kişilik faydalıdır ama varoluşun kendisiyle iletişim kurmaya başladığında kişilik buna engel olur.

-REÇETELER-

İÇSEL IŞIK

Her çocuk ana rahmindeyken ışıkla doludur. Bu içsel bir ışık, içsel bir pırıltıdır. Ama çocuk doğup, gözlerini açtığında, dünyayı ve onun renklerini gördüğünde geştalt değişmeye başlar. Dış dünyaya fazla kapılıp, kendi içine bakmayı unutur. Dış dünyaya öylesine dalıp gider ki, yavaş yavaş içine bakmayı unutur, artık onun hiç farkında değildir.

Meditasyonda kişinin kendisini yeniden bu içsel ışıkla bağlantıya geçirmesi gerekir. Kişi dış dünyayı tümüyle unutup, kendi içine dönmeli, sanki tüm dünya ortadan kaybolmuşçasına, artık yokmuşçasına kendi iç frekansını yakalamaya odaklanmalıdır.

Kişi her gün en az bir saatliğine dünyayı tümüyle unutup yalnızca kendi olmalıdır. O zaman, o eski deneyim yavaş yavaş yeniden dirilecektir. Ve bu kez onu bildiğinde bu müthiş olacak çünkü artık dünyayı gördün, onun türlü türlü halini, bütün gürültülerini tanıyorsun. Şimdi iç sükunetini ve ışığın saflığını görmek tamamen bambaşka bir deneyim olacak. Ve bu öylesine besleyici, canına can katıcı bir deneyimdir ki, adeta senin nektarının kaynağıdır.

Bu meditasyonu her gece veya sabahın erken saatlerinde ya da her ne zaman vakit bulabiliyorsan tekrarladığın, kendi meditasyonuna dönüştürebilirsin. Dünyayı unutman ne zaman daha kolay oluyorsa- mesela gecenin geç saatlerinde, tüm trafik durup, insanlar uykudayken, yani dünya kendi kendine ortadan kaybolduğunda- o zaman yaparsan, onun dışına çıkıvermek daha kolay olacaktır. Veya sabahın erken saatlerinde insanlar derin uykuda olduğunda. Ancak bu içsel ışığı bir kez görmeye başladığında, o artık istediğin saatte görülebilir olacak. Pazarda, gün ortasında, gözlerini kapatıp onu görebileceksin. Ve onu bir anlığına bile görmek muazzam derecede rahatlatıcı bir şeydir.

Ama buna gece başla: bir saat boyunca sessizce oturup içine bak, izle ve ışığın patlamasını bekle. Bir gün patlayacaktır. Sana düşense onu yaratmak değil yalnızca onu yeniden keşfetmek.

COŞKUYA YER AÇ

Kişinin kendini bilmesi son derece temel bir şeydir. Bu zor değildir; zor olamaz, sadece öğrendiğin bazı şeyleri unutmana bakar. Kim olduğunu bilmen için herhangi bir şey öğrenmene gerek yoktur; yalnızca bildiğin bir kaç şeyi unutman gerekir.

Öncelikle nesnelerle ilgilenmeyi unutmalısın.

İkinci olarak da düşüncelerle ilgilenmeyi unutmalısın.

Üçüncüsü- tanıklık- kendiliğinden gelecektir.

İlk anahtar izlemektir. Sessizce oturup bir ağaca bak ve yalnızca izleme halinde ol. Onun hakkında düşünme. "Bu ağacın türü ne?" diye sorma. Bunun güzel mi, çirkin mi bir ağaç olduğunu söyleme. Bunun yeşil mi, kuru mu bir ağaç olduğunu söyleme. Onun etrafında hiçbir düşüncenin dalgalanmasına izin verme; sadece ağaca bakmaya devam et. Bunu her yerde, herhangi bir şeyi izleyerek yapabilirsin. Yalnızca tek bir şeyi unutma: düşünce geldiğinde, onu bir kenara bırak. Onu kenara it; yeniden nesneye bakmaya devam et.

Başlangıçta bu zor olacak ama bir süre sonra, düşüncelerin olmadığı boşluklar oluşmaya başlayacak. Bu basit deneyim sayesinde içinde büyük bir coşkunun yükseldiğini hissedeceksin. Hiçbir şey olmadı; yalnızca düşünceler yok oldu. Ağaç orada, sen oradasın ve ikinizin arasında yalnızca boşluk var. Bu boşluk düşüncelerle dolup taşmıyor. Bir anda, görünürde hiçbir neden yokken, tamamen nedensizce büyük bir coşku doğuyor. Böylece ilk sırrı kavramış oluyorsun.

Daha sonra bunun daha nazik şekillerde kullanılması gerekiyor. Nesneler elle tutulurdur; bu yüzden bir nesneden başlamanı söylüyorum. Odanda oturup bir fotoğrafa da bakabilirsin- hatırlaman gereken tek şey onun hakkında düşünmemektir. Sadece düşünmeden bak. Yavaş, yavaş bu olmaya başlayacak. Düşünmeden masaya baktığında, git gide masa orada olacak, sen orada olacaksın ama ikinizin arasına hiçbir düşünce girmeyecek. Ve bir anda coşku

doğacak.
Coşku, düşünmüyor olmanın getirdiği bir duygudur. Coşku zaten oradadır ama bir sürü düşünce tarafından bastırılmıştır. Düşünceler ortadan kaybolduğunda, su yüzüne çıkar.
Önce elle tutulur olandan başla. Daha sonraları frekansı yakalayıp, düşüncelerin kaybolduğu ve geriye yalnızca nesnelerin kaldığı anları hissetmeye başladığında, ikinci adıma geç.
Bu kez gözlerini kapa ve gelen ilk düşünceye bak- onun hakkında düşünmeden bak. Zihninin ekranında bir yüz beliriyor, bir bulut geçiyor ya da başka herhangi bir şey- sadece düşünmeden bak ona.
Bu ilkinden biraz daha zor olacaktır çünkü nesneler daha elle tutulur, düşünceler ise son derece naziktir. Ama ilki gerçekleştiyse, ikincisi de gerçekleşecektir; yalnızca biraz zamana ihtiyaç var. Düşünceye bakmaya devam et. Bir süre sonra... haftalar, aylar hatta yıllar alabilir- bunu ne kadar niyetli, ne kadar kendini vererek yaptığına bağlıdır bu. Ve bir gün aniden, düşünce orada olmayacak. Sen yalnız olacaksın. Ve büyük bir coşku yükselecek- ağaç kalıp, düşünce yok olduğunda hissettiğinden bin kat daha büyük bir coşku olacak bu. Bin kat daha fazlası! Öylesine büyük olacak ki, seni bir sel gibi alıp götürecek.
Bu ikinci adımdır. Bu olmaya başladığında, üçüncüye geç- izleyeni izle. Artık ortada hiçbir nesne yok. Nesneler bir kenara bırakıldı, düşünceler bir kenara bırakıldı ve artık yalnız başınasın. Şimdi sadece bu izleyenin farkında ol, bu tanıklık halinin tanığı ol.
Başlangıçta bu yine güç olacaktır çünkü yalnızca bir şeyi- bir nesne veya düşünceyi izlemeyi biliyoruz. Bir düşünce bile en azından izlenebilecek bir şey. Oysa şimdi ortada hiçbir şey yok; mutlak bir boşluk söz konusu. Geriye yalnızca izleyen kalmış durumda. Artık bunu kendine doğru döndürmelisin.
En gizli anahtar budur. Orada yalnız başına olmaya devam et. Bu yalnızlığın içinde dinlenirken bir an gelecek, bu gerçek olacak. İlk ikisi olabildiyse, bu

üçüncüsü de olmak zorunda; bunun için endişelenmene gerek yok.
Bu olduğunda, ilk defa coşkunun ne demek olduğunu anlayacaksın. Senin başına gelen bir şey olmadığı için alınıp götürülebilecek bir şey de değildir bu. Bu senin öz varlığının içinde barınan bir şey; o senin varlığının ta kendisi. Artık senden alınamaz. Artık onu kaybetmenin imkanı yok. Artık yuvaya varmış durumdasın.
Demek ki öğrendiğin bazı şeyleri, düşünceleri unutman gerekiyor. Önce elle tutulur olanı, sonra daha nazik olanı, en sonunda da hem elle tutulur hem de nazik olanın ötesindekini izle.

HALA ORADA MISIN?

Zen Ustası Obaku, her sabah ilk iş olarak sorardı, "Obaku, hala orada mısın?"
Öğrencileri derdi ki, "Dışarıdan birisi duyarsa, delirmiş olduğunuzu düşünecekler! Bunu neden yapıyorsunuz?"
Obaku şöyle yanıt verirdi, "Çünkü gece tamamen unutuyorum... Ne düş gören, ne de düşünen sessiz bir zihin bu... Sabah uyandığımda kendime yeniden Obaku'nun hala orada olduğunu hatırlatmam gerekiyor. Başka kime sorabilirim ki? Sadece kendime sorabilirim, 'Obaku hala orada mısın?' diye."
Ve kendi kendine, "Evet efendim!" diye yanıt verirdi.
Kişinin kendisine karşı derin bir saygısı olmalıdır. Rama ve Krishna isimlerini tekrarlamak yerine kendi kendisine, ama sadece kendisine sorması, adını seslenip, "Hala orada mısın?" demesi büyük bir disiplindir. Başka birinin dinliyor olup da, "Evet efendim!" diye yanıt verecek olup olmamasına aldırma.
Bu kadarını bile yapabildiğinde, bunun ardından nasıl bir sessizliğin gediğini görünce şaşıracaksın. Bu aynı zamanda kendi varlığını hatırlamak ve sana bir gün daha verildiği, güneş bir kez daha doğacak olduğu, en azından bir günlüğüne daha bile olsa güllerin açtığını görebileceğin için duyduğun saygı ve minneti bildirmektir.
Varoluş kimse bunu hakettiği için değil ama tamamen kendi cömertliğinden,

bunca şeyi üzerine yağdırmaya devam eder.

KENDİ SESİNİ BUL

Boğazından yukarı doğru bir sesin- inleyen, mırıldanan bir sesin yükselmekte olduğunu hissetmeye başla. Sesin dalgalar halinde yükselişini hisset. İçinden mırıldanmak veya inlemek geliyorsa yap. Çekingen olma ve içinde tutma bunu. Bu sesle birlikte bedenin iki yana doğru sallanmaya başlarsa, bırak sallansın. Sesin seni ele geçirmesine izin ver.

Senin varlığının içinde tıpkı bir baraj gibi muazzam derecede ses birikir ve bu ses bazen de patlamak ister. O patlamadıkça, sen de kendini hafiflemiş hissedemezsin. Ona yardımcı olman lazım. Onun doğması, senin de onun tarafından ele geçirilmen gerek; kişinin ona yardımcı olabilmesinin tek yolu budur.

Esas varlığımız sesten meydana gelmiştir; insanoğluna dair en kadim görüşlerden biridir bu.

Senin kendi sesin, sen katılımcı olmadıktan sonra, harekete geçemez. Senin sadece ona kulak vermen çalışması için yeterli değildir. Onun aktif olması, harekete geçmiş, canlanmış olması gerekir. Bu yüzden mırıldanmaya ve sesler çıkarmaya başla. Her sabah erkenden, güneş henüz doğmadan önce, saat beşte kalkıp yarım saat boyunca şarkı söyle, mırıldan, inle. Bu seslerin anlamlı olması gerekmiyor. Sadece onlardan keyif alman gerekiyor; tek anlamları bu. Yandan, yana sallanmalısın da. Bırak bu doğan güneşe bir övgüye dönüşsün ve ancak güneş doğduktan sonra dur.

Tüm gün boyunca içinde belli bir ritmi koruyacaktır bu. Sabahtan akordunu bulmuş olarak başladığında gör bak tüm günün nasıl farklı bir niteliğe bürünecek. Daha sevecen, daha ilgili, daha şefkatli, daha arkadaş canlısı olup, daha az şiddet, daha az öfke, hırs ve egoizme sahip olacaksın.

İçinden dans etmek geliyorsa, dans et, sallanmak geliyorsa sallan. Tüm amaç senin kontrolü elden bırakman ve sesin seni kontrol etmesi.

BOŞLUKLARI İZLE

Küçük bir nefes meditasyonu yapmaya başla.

Kalçaların dizlerinden azıcık daha yüksekte olacak şekilde bir şilteye otur. Sonra sırtını düz ve dik bir hale getir. Bedenini önce biraz kımıldatıp mükemmel dengeyi nerede yakaladığına bak ve orada dur. Küçük dairesel hareketler yap ve bunları git gide daha küçült ki, doğru yeri, olman gerektiğin yeri bulasın. Omurganın alabileceği en dik, en dengeli pozisyonu aldığını, yerin merkezine dik bir çizgiyle bağlantıda olduğunu hissettiğinde, çeneni biraz yukarı kaldır ki kulakların omuzlarınla aynı hizada olsun.

Gözlerini kapa ve nefesini izlemeye başla. Önce nefes alışını izle: burun deliklerinden içeri girişini hisset. Onunla birlikte en dibe kadar git. En dipte nefes alışın tamamlandığı bir an gelecek: nefes alışın tamamlanıp, bir boşluğun oluştuğu küçücük bir an bu. O boşluktan sonra nefes veriş başlar ama nefes ve alışın arasında küçük bir ara vardır.

İşte bu ara müthiş değerli bir şeydir. O dengedir, duruştur. Nefes verişle birlikte yeniden aynı yolu, bu kez yukarı yönde tümüyle katet. Aynı an diğer uçta yine gelecektir. Nefes veriş tamamlanmıştır ve nefes alış başlamak zorundadır. İkisinin arasında...yine aynı boşluk. O boşluğu İzle.

Bir iki dakikalığına, bir kaç nefesin gelip gidişini izle. Belli bir şekilde nefes alman gerekmiyor, doğal olsun yeter. Derin nefes almak filan zorunda değilsin. Nefesini hiçbir şekilde değiştirmek zorunda değilsin; yapman gereken tek şey izlemek.

Bir kaç dakika nefesin girip çıkışını izledikten sonra saymaya başla. Nefes alışı bir olarak say, verişi sayma; sadece alırken say. Ona kadar çıkıp sonra geri dön; yeniden birden başlayıp ona kadar çık. Arada nefesi izlemeyi unutabilirsin; öyle anlarda kendini yeniden izleme eylemine geri getir. Bazen saymayı unutabilir veya ondan sonra da- on bir, on iki, on üç diye saymaya devam edebilirsin. Bu durumda başa dön ve birden başla.

Bu iki şeyin hatırlanması gerekiyor: izlemek ve özellikle de boşlukları- en yukarıda ve en aşağıdaki boşlukları izlemek. O boşluk deneyimi sensin, senin özünün ta kendisi, senin varlığın o. İkinci olarak da saymaya devam etmek ama ondan yukarı çıkmadan, ona gelince yeniden bire dönerek ve yalnızca iç nefesleri sayarak.

Bunlar farkındalığa yardımcı olacak şeylerdir. Farkında olman lazım yoksa dış nefesi de saymaya başlarsın. Farkında olman lazım ki, yalnızca ona kadar sayasın. Bunlar yalnızca seni uyanık tutmaya yarayan destekler. Bunun yirmi dakika boyunca yapılması gerekiyor; günde bir kez, yirmi ila otuz dakika arası yapabilirsin.

Bu meditasyon hoşuna gidiyorsa, devam et. Bu müthiş değerli bir şeydir.

TANRI GİBİ HİSSET

Tanrı olma fikri sana son derece yardımcı olabilir. Sadece öyleymiş gibi yaşamaya başla. Bir tanrı gibi yürü, bir tanrı olsaydın nasıl yürürdüysen öyle yürüdüğünde enerjindeki ani değişimleri göreceksin. Bir tanrı gibi otur, bir tanrı gibi konuş ve davran. Ama daima tanrı olduğunu hatırla- ve diğeri de öyle. Bir ağaca sanki onu yaratan senmişsin gibi bak. Sen tanrı olduğuna göre, ağaç da öyledir.

Kısa sürede göreceksin ki- bir kez bu iklim içinde oluştuğunda ve gerçekten kök saldığında- farklı nefes alıyor, farklı seviyor, farklı konuşuyor ve farklı şekilde ilişki kuruyorsun. Bu iklim etrafındaki her şeyin değişmesine neden olacaktır.

ÇOCUKLUĞU YENİDEN YAŞAMAK

Bir çocuğun her şekilde korunmaya ihtiyacı vardır ama er ya da geç buna ihtiyacı kalmayacaktır. Oysa bu korunma hali onun içinde yer edecek ve sürüp gidecek, er ya da geç bu yapı ile bilinç arasında bir çatışma meydana gelecektir.

Bu durumda iki yola sapılabilir. Birincisi bilincin gelişmesine izin vermemektir. O zaman için son derece rahat olacak ama bu rahatlığın bedeli ölüm kadar büyük olacaktır. İkinci olasılık ise bu yapıyı yıkmaktır. Ve yapıya karşı dostça, anlayışlı, sevecen ve sana şimdiye kadar bunca yardımı dokunmuş olduğundan, seni korumuş olduğundan dolayı minnettar olduğunda onu yıkmak kolaydır.

İnsanın yaşamı, olduğu gibi bir anlayış hikayesine dönüşmeli- ne korkuya, ne öfkeye ne de başka hiçbir şeye gerek var. Bunların hepsi anlayışın önünü kesen gereksiz engeller.

Yardımı olacak iki şey yapman gerekiyor:

Birincisi, her gece yatmadan önce yatağın üzerinde oturup, ışıkları kapatmak ve küçük bir çocuk olmak. Aklın alabildiğince hatırlayabildiğin kadar küçük, belki üç yaşında olmak çünkü ilk hatırlayabildiğimiz yaş buymuş gibi görünüyor. Ondan gerisini unutmuşuz, tamamen unutulmuş bir zaman dilimi o. Üç yaşında bir çocuk ol. Karanlık her yeri kaplamış ve çocuk tek başına. Ağlamaya, sallanmaya, cabbarca- anlamı olmayan sesler ve sözcüklerle konuşmaya başla. Buna bir anlam yüklemeye hiç gerek yok çünkü ne zaman bir şeyler bir anlam ifade etmeye başlasa, kontrol etmeye, sansür yapmaya başlamışsın demektir. Anlama gerek yok- her şey uyar. Sallan, ağla, gül… Delir ve her ne geliyorsa bırak gelsin...

Şaşıracaksın; içinden birçok ses gelmeye, su yüzüne çıkmaya başlayacak. Kısa sürede bunların içine dalacaksın ve o zaman büyük, tutkulu bir meditasyona dönüşmüş olacak bu. İçinden bağırmak geliyorsa, bağır- kimseye değil, birine yöneltmeden; bunu sadece keyif için yapmanın tadını çıkar ve on, on beş dakika boyunca buna devam et.

Sonra uykuya yat. Bir çocuğun sadeliği ve masumiyetiyle uykuya dal.

Bu kalbinin etrafındaki yapıyı tümüyle eritip yeniden çocuk olmanın en önemli yollarından birine dönüşecektir. Bu gece için.

İkinci olarak da, gün boyunca fırsat bulduğun her an yeniden çocuk ol.

Kumsaldaysan çocuk gibi koşturup, deniz kabukları ve renkli çakıl taşları toplamaya başla. Veya bahçedeysen yeniden çocuk olup kelebeklerin peşinden koş. Yaşını unut- kuşlarla veya hayvanlarla oyna. Ve her ne zaman çocukları bulabilirsen onların arasına karış- bir yetişkin olarak kalma. Mümkün oldukça yap bunu. Çimenlerin üzerine uzanıp, güneşin altında yatan küçük bir çocuk gibi hisset. Mümkün oldukça çıplak kal ki kendini çocuk gibi hissedebilesin.

Gereken tek şey çocukluğunla yeniden bağlantı kurabilmen. Anılarınla, zamanda geriye gitmen gerekiyor. Her şeyin kökenine geri dönebilmen gerekiyor çünkü bir şeyi ancak kökenine inebildiğinde değiştirebilirsin, yoksa bu mümkün değildir.

Sadece bu iki şeyi yap. Geceleri- bu her gece yaptığın bir meditasyona dönüşmeli ve o zaman rahatlamanın kendiliğinden nasıl geldiğine ve uykunun nasıl dinlendirici olduğuna şaşıracaksın. Sabahları gece boyunca kabuslarla boğuşmuş gibi terli ve daralmış bir şekilde uyanmayacaksın. Tam tersine başlı başına rahatlamış, gevşek ve bir çocuk gibi katılıktan uzak olacaksın. Sonra gün boyunca, mümkün olan hiçbir an, çocuk olma fırsatını kaçırma. Banyoda, aynanın karşısında, bir çocuğun yapacağı suratları yap. Küvette otururken bir çocuğun yapacağı gibi su sıçrat veya plastik ördekler veya oyuncaklarla oyna. Bunun bin bir türlü yolunu bulabilirsin.

Tüm amaç çocukluğunu yeniden yaşamak.

Orada bir şeyler, çiçek açmaya hazır olarak bekliyorlar ama bunun için gerekli olan yere sahip değiller. Bunlara yer açmak gerekiyor.

İÇİNDEKİ KİŞİYİ HATIRLA

Daima bedeninin içindeki kişiyi hatırla. Yürürken, otururken, yemek yerken ya da her ne yapıyorsan, içinde ne yürüyen, ne oturan, ne de yemek yiyen o kişiyi hatırla.

Tüm eylemler yüzeydedir ve tüm eylemlerin ötesinde varlık yer alır. Bu yüzden eylemin içinde yapmaz olanı, hareketin içinde, hareketsiz olanı hatırla.

AY DANSI

Dolunayın altında dans edip, şarkı söylediğinde kısa bir süre sonra içinde farklı bir varlığın yükselmekte olduğunu ve bunun senin kişiliğin değil, özün olduğunu göreceksin. Ay onu yukarı doğru çekecek; sana düşen tek şeyse bunun farkına varmak.

Dolunayın altında dans etmek en müthiş meditasyonlardan biridir. Hedefsizce, ayla birlikte öylece, içine işlemesine izin vererek dans et. Dans ederken daha savunmasız ve daha açık olursun. Dansla birlikte gerçekten sarhoş olabilirsen dansçı kaybolacak ve geriye yalnızca dansın kendisi kalacaktır. İşte o zaman ay tam kalbine işleyecek, ışınları varlığının en derinlerine ulaşacaktır.

Böylelikle her dolunay gecesinin hayatında bir kilometre taşına dönüştüğünü göreceksin.

BERRAK GÖRÜŞ

Görünür Olanın Ötesini Görmeyi Öğrenmek

-TEŞHİS-

Felsefe hakikat hakkında düşünmek, "bilgi aşkı" anlamına gelir. Hindistan'da bizim sahip olduğumuz ise bambaşka bir şeydir. Biz buna darşan deriz. Darşan ise bilmek değil, görmek anlamına gelir.

Senin hakikatin üzerinde düşünülecek bir şey değil, görülmesi gereken bir şeydir. Onu bulmak için hiçbir yere gitmen gerekmez. Onun hakkında düşünmek değil, düşünmeyi bırakmak zorundasın ki senin varlığının yüzeyine çıkabilsin o.

İçinde saklanmış olan ışığın yayılıp, tüm varlığını doldurabilmesi için işgal edilmemiş yerlere ihtiyaç var. O yalnızca varlığını doldurmakla kalmayacak, varlığından yayılmaya da başlayacaktır. Tüm yaşamın bir güzelliğe, bedene dair değil ama içeriden yansıyan, bilince ait bir güzelliğe dönüşecektir.

-REÇETELER-

GÖZLERİ YOZLAŞMADAN ARINDIR

Dünyayı nasıl gördüğünü belirleyen şey senin gözlerindir. Biz aynı dünyada yaşamıyoruz çünkü görüş biçimlerimiz farklı. Ne kadar çok insan varsa, o kadar çok da dünya var- çatışma bundan doğuyor. Aşkta, dostlukta anlaşmazlıklar hep bundan kaynaklanıyor çünkü iki ayrı görüş biçimi birbiriyle hem fikir olamaz. Birbirleriyle üst üste binip, çakışırlar. Birbirlerini kendi çıkarları doğrultusunda kullanmaya ve birbirlerine hükmetmeye çalışırlar. Derinde yatan şey, iki farklı görme biçimi olduğu gerçeğidir ve kimin kazanacağı, kimin gözünün doğru gören göz olduğunun ispatına dair büyük bir kavga sürüp, gider.

İçe döndüğün zaman, orada üçüncü bir göz mevcuttur. İki gözün, içeride derin bir noktada buluşurlar. Onlar asla dışarıda buluşamaz, bu imkansızdır. Ne

kadar uzağa bakarsan, araları o kadar açılır; sen ne kadar yakına gelirsen, onlar da o kadar yakınlaşacaktır. Gözlerini kapadığında onlar da birleşmiştir ve o tek göz, gerçeği olduğu gibi görebilir. Bu görmeden görmektir. Yozlaşmamış görüştür bu. Gökkuşağının tüm renkleri tek bir renkte birleşip, yeniden beyaza dönmüştür.

İnsanlar güzel gözlere sahip olmaya pek meraklıdır. Oysa bunun yerine, her şeye daha güzel bakabilmekle ilgilenmelidirler. Güzel gözlere sahip olmaktansa, daha güzel bir görüşe sahip ol. Güzellikle gör. Bir olanı, bölünmemiş, sonsuz olanı gör- "Güzellikle gör" derken bunu kastediyorum. Ve bu mümkün. Elde edebileceğimiz bir şey bu; yalnızca şimdiye kadar ona ulaşmayı hiç denemedik. Bu potansiyeli bir kere bile gözden geçirmedik. Bunu gerçeğe dönüştürme olasılıklarının hiç üzerinde durmadık. Bu bir tohum olarak kaldı. Üçüncü göz bir tohum olarak kaldı.

Enerjin bir kez içeriye girip, üçüncü gözün üstüne eğildiğinde, o açılmaya başlar. Bir nilüfere dönüşür, çiçek açar ve bir anda tüm yaşam biçimin değişir. Artık başka bir insansındır. Artık aynı değilsindir; artık ne sen aynı kalabilirsin, ne de dünya aynı kalabilir. Her şey aynıdır ama hiçbir şey asla aynı olmayacaktır da. Artık tek göze ulaştın.

Git gide daha çok gözün kapalı meditasyon yap; git gide daha çok içe bakmayı dene. Başlangıçta bu zordur. Orası çok karanlıktır çünkü içe nasıl bakılacağını bile unutmuşuzdur. İhmal edilmiş, boş verilmiş bir eylemdir bu. Yavaş, yavaş taşlaşmış eski alışkanlıklar kırılacak ve hissedip, kavrayabilecek, el yordamıyla ilerleyebilecek, yavaş, yavaş gözünü alıştırıp, görebilmeye başlayacaksın.

İçerisi ilk başta zifiri karanlık olacak. Bu sıcak, güneşli bir günde dışarıdan gelip, içeriye girmeye benzer. Odanın karanlığında önce bir kaç saniye bir şey göremezsin; sonra gözlerin alışır. Yavaş, yavaş oda o kadar karanlık olmamaya başlar. Yavaş, yavaş ışıkla dolar.

Aynı şey içerisi için de geçerlidir. Bir süreliğine her şey kapkaranlık olacak

ama ısrarlı olursan- ısrar meditasyon demek- sabırlı olursan- sabır meditasyon demek- kazmaya devam edersen bir gün aniden enerjinin kaynağıyla karşılaşacaksın. Bir anda karanlık kaybolacak ve her şey ışığa dönüşecek- ve hayal bile edemeyeceğin kadar ihtişamlı, görkemli bir ışık olacak bu.

İÇİNİ GÜNIŞIĞIYLA DOLDUR

Bazı insanlar için güneş müthiş bir uyandırıcı görevi görebilir- bu kişinin türüne bağlıdır. Bazıları için ise aynı şey fena halde çıldırtıcı olabilir.

Doğru anları yakalaman gereklidir çünkü güneş fazla yükseldiğinde ona bakamazsın; gözlerine zarar verir bu.

Sabahın erken saatlerinde, güneş henüz doğmaktayken- daha bebekken; bu yüzden Hindistan'da sabah yeni doğan güneşe yumuşak, bebek güneş diyoruz- ona bir kaç an boyunca bakıp, çekebildiğin kadar çok enerjiyi içine çek.

Onu öylece iç, kelimenin tam anlamıyla iç. Kendini ona aç ve enerjisiyle yıkan. Günbatımında, güneş alçalırken ona yeniden bakabilirsin.

Yavaş, yavaş istediğin her an gözlerini kapatıp güneşi görmeye başlayabileceksin; işte o zaman bu güneş meditasyonunu içinden yapabilirsin. Ama önce buna dışından başla, her zaman dıştan, nesnel olandan başlayıp, sonra yavaş, yavaş öznele geçmek daha iyidir.

Bir kez güneşi kapalı gözlerle görebilmeye başladığında, onu canlandırmayı başarabildiğinde, artık bu meditasyon için dışarıdaki güneşe ihtiyacın yoktur. Artık içindeki güneş harekete geçecektir çünkü dışta ne varsa, içinde de aynısı vardır; dışsal ve içsel olan arasında müthiş bir örtüşme söz konusudur.

İçsel güneşin kışkırtılmaya ve meydan okunmaya ihtiyacı vardır. O bir kez harekete geçtiğinde yaşamının da kendiliğinden değiştiğini göreceksin. İçinde müthiş bir enerjinin yükseldiğini, tükenmez bir şeye sahip olduğunu göreceksin. Ne yaparsan yap, onu yine de tüketemezsin.

Bir kez bu tükenmez kaynağa temas edildiğinde, yaşam zenginleşir. O artık yoksulluk nedir bilmez. İçten zengindir. Artık dışarıdaki hiçbir şey önemli

değildir; neredeyse tüm koşullar eşittir. Kişi başarıdan, yenilgiden, yoksulluk veya refahtan etkilenmeden, dinginliğini korur çünkü bilir ki, 'Asıl enerjim benimle." Kişi bilir ki, "Asıl hazinem dışsal koşullardan etkilenmez."

Bu dış koşullar ancak içsel olanın farkında olmadığımızda önemlidir. Bir kez içsel olana erdiğimizde, dışsal olan solup gitmeye başlar ve önemi öylece yitip gider. O zaman kişi dilenci olsa bile bir imparatordur. Kişi dış dünya söz konusu olduğunda her şeyde kaybetse bile, başarılı olmuştur. Ve yaşadıklarından ne şikayet etmiş ne de bunlardan geriye bir iz kalmıştır; o dış koşullara bakmaksızın mutlak derecede mutludur. İşte bu gerçek bir şeydir.

TANRI TARAFINDAN İZLEN

Tanrı'nın seni gözlediğini hayal etmek en eski yöntemlerden biridir. Bu, hayatı olduğu gibi değiştirir. Bir kez bu fikir- Tanrı'nın seni izlediği fikri- derinlere kök saldığında- nazik değişiklikler olmaya başlar. Bir anda artık bazı şeyleri yapamamaya başlarsın. Tanrı seni izlediği için çok saçma gelmeye başlar bunlar; Tanrı izliyorsa çok aptalca görünürler. Ve daha önce hiç yapmamış olduğun bazı şeyler de Tanrı izlediği için kolaylaşır.

Bu sadece senin varlığında yeni bir durum yaratmaya yarayan bir tekniktir. Yedi günden sonra nazik değişikliklerin olmaya başladığını fark edeceksin: başka türlü yürüyor olacaksın çünkü Tanrı izlediği için yürüyüşün daha zarif olacak. Yalnız değilsin; tanrısallığın varlığı seni sürekli takip ediyor.

Bir düşün: banyodasın ve aniden çocuğunun anahtar deliğinden baktığını fark ediyorsun. Hemen değişirsin: artık aynı kişi değilsindir. Sokakta yürüyorsun ve senden başka kimse yok; sabahın erken saatleri ve tek başınasın. Belli bir şekilde yürüyor olursun ve köşede aniden biri belirdiğinde sende de ani bir değişim olur.

Biri seni gözlemlediğinde daha uyanık ve farkında davranırsın. Biri izlerken uyuşuk ve bilinçsiz kalamazsın.

Bu, Tanrı'nın seni izlediği hissi varlığının bir parçası haline gelir; içinde

büyük bir farkındalığın yükseldiğini görürsün. Bunun farkında olman gerek. Sessizce oturarak, gözlerini kapa ve tanrısallığın seni her yerde izlediğini hisset. İçinde yeni bir farkındalığın yükseldiğini ve ışıktan bir sütuna dönüştüğünü gör.

Yemek yerken veya konuşurken bunu hatırladığında boş konuşmadığını göreceksin. Konuşman daha anlamlı- daha önemli, daha şiirsel hale gelecek ve daha önce hiç sahip olmadığı bir ezgiye sahip olduğunu göreceksin. Bir dostunu severken, Tanrı seni izlediği için sevginin bir dua niteliği kazandığını fark edeceksin. İşte o zaman her şey bir adağa dönüşmeli; her şey tanrısallığa layık olmalı.

AY SEYRİ

Dolunay gecesinin, insan bilinci üzerinde simyevi bir etkisi vardır.

Bir sonraki dolunay gelmeden, en az beş gece önce başla, gece otur ve öylece bekle. Beş gece boyunca, her gece bir saat bekle. Sonra dolunay gelecek; o gece en az iki veya üç saat bekle. Bir şey yapman gerektiğinden değil, yalnızca oradasın, müsaitsin. Bu gerçekleşirse, hazırsın demektir; gerçekleşmezse de endişelenecek bir şey yok. Gerçekleşmezse hayal kırıklığına uğrama çünkü bu senin yapmanla olacak bir şey değil. Gerçekleşirse müthiş bir şey yapmışsın gibi de hissetme yoksa bir daha asla olmaz. Gerçekleşirse minnet duy; gerçekleşmezse de sadece yine oturup bekle.

Her dolunay gecesinde beklemeye başla. Arzuyu bu işe katma çünkü bu ancak kargaşa yaratıp her şeyi berbat eder. Bu öteye açılan bir kapıdır. Onu öylece beklemeye başla…ama muazzam bir sabırla, hiç acele etmeden bekle. Onu kendine çekmeye çalışma.

Bu insanın kontrolü dışında olsa da, kişi onu çok dolaylı bir şekilde davet etmeyi başarabilir.

Banyo yap, şarkı söyle, gecenin içinde sessizce oturup onu bekle. Ayla birlikte sallan, aya bak, onunla dol. Ayın üzerine yağdığını hisset, biraz dans et sonra

yeniden otur ve bekle.
Bırak dolunay gecesi senin özel meditasyon gecen olsun- bunun faydası olacaktır.

IŞIĞIN KAYNAĞI

Hem içteki, hem dıştaki ışık üzerine meditasyon yap. Bırak ışık senin refakatçin olsun; onu düşün, onun üzerinde dur.
Sadece izle; gökyüzünde bir yıldızın belirişini veya kayboluşunu, günbatımını veya gündoğumunu, ayı veya yalnızca odanda bir mumu gözlemle. Sonra bazen öylece gözlerini kapatıp, içindeki ışığı aramaya başla.
Bir gün onunla karşılaşacaksın ve o gün müthiş bir keşfin, başka hiçbir şeyle kıyaslanamayacak bir keşfin günü olacak. O gün ölümsüzleşeceksin.

ÜÇÜNCÜ GÖZ MEDİTASYONU

Beden öylesine rahat bir pozisyonda olmalı ki, onu unutabilesin; tüm amaç bu. Bedeni unutabiliyorsan demek ki doğru pozisyondasın. Yani onu ne şekilde unutabildiğini görüyorsan, doğru pozisyon o. Sadece kendini rahat ettir, mümkün olabildiğince rahat ettir. Meditasyon yapıyorsan, bir şekilde rahatsız olman gerektiğine dair o eski, geleneksel düşünceyi bir kenara bırak. O saçma bir düşünce, saçma sapan bir şeyden ibarettir.
Üçüncü gözüne, iki kaşının arasındaki noktaya üç dakika boyunca masaj yap. Avuç içini üçüncü gözün üzerine denk getirip, son derece yavaş, yumuşacık ve sevecen bir şekilde yukarı doğru ovmalısın. İçinde bir pencereyi açmaya çalışıyormuşsun hissini taşımalısın. Üçüncü göz o penceredir ve bu ovmanın yardımı dokunacaktır. Üç kereden sonra, bu ovmanın enerjini etkilemediğini hissedersen, saat yönünde ovmaya başla.
İki tür insan vardır. Bazı kişilerin üçüncü gözü yukarı doğru, bazılarınınki ise aşağı doğru ovularak açılır. Ama daha fazla kişininki yukarı doğru ovulunca açıldığı için önce onu dene.

Ve sonra iki kaşının arasında, üçüncü göz merkezinde ışıktan, küçük bir nokta canlandırmalısın. Bunu hissedebilmek için oraya bir bindi, yani Hintli kadınların üçüncü gözlerine taktıkları süsten takabilirsin. Noktanın nerede olduğunu hissedebilmek için takabilirsin bunu. Sonra gözlerini kapa ve o ışık noktasına bak. Orada yıldızvari, mavimtrak bir şeyin yandığını hayal edip, gözlerin yukarıya doğru dönecek şekilde yukarı bak.

Aslında o belirli noktanın önemi yok; tüm amaç gözlerin yukarı bakması. Gözler yukarı baktığında, beden bir dinginliğe kavuşur. Derin uykuya daldığında olan da budur. Aynı göz pozisyonu meditasyonda da yardımcı olur. Yani bu gözlerin yukarı bakması için bir yöntemden ibarettir.

Gözleri yukarı döndür- bunu yaparken bir sandalyede oturmak, yerde oturmaktan daha kolay olacaktır. Bacak, bacak üzerine atma, iki ayağının da düz bir şekilde yere basıyor vaziyette olsun.

Ve asla çalar saatini kurma. Yanında bir saat tutup dilediğinde gözlerini açıp bak, sonra gözlerini yeniden kapa. Böylelikle hiçbir şey bozulmamış olur. Ama asla saatini kurma veya birisine gelip, altmış dakika sonra kapını çalmasını söyleme çünkü bu bir şok gibi gelecek ve tüm sistemini rahatsız edecektir.

Mümkün olduğunca bol giysiler giy. En iyisi çıplak olmak; veya iç çamaşırı giymeyip, uzun bir entari giymek.

Bunu bir saat yap. Eğer iki kere yapabiliyorsan bu daha iyidir; çok faydası olur. Eğer bu kadar zaman ayırman zorsa, o zaman bir kere de olur ama bir saat yapmalısın; bu süreyi ne kadar uzun tutarsan o kadar iyi olur.

ZİHNİNE DUVARLARI TIRMANDIR

Şunu yapmaya başla; her gün bir saat boyunca duvarın karşısına otur. Yarı kapalı gözlerle, sadece burnunun ucunu görebilecek şekilde duvara bak. Duvara çok yakın otur ki, görüş alanında başka hiçbir şey olmasın.

Rahat ol ve düşünceler gelmeye başlarsa onların duvarla senin arandan geçip gidişini izle. Onların ne olduklarıyla ilgilenmek gerekmiyor- fantezi, rüya,

saçma sapan şeyler...her ne olurlarsa olsunlar. Onların seninle duvarın arasında olduğunu hissetmeye devam et.
İki hafta sonra, git gide, tanıklığın ne demek olduğunun farkına varacaksın.

HAYVAN OL!

Hayvanlar üçüncü göze doğru akan daha fazla enerjiye sahiptirler çünkü onların bedenleri tümüyle yataydır. İnsan ise dikey pozisyonda durmaktadır. Enerji yerçekimine karşı hareket eder ve daha yukarı çıkması çok zordur. Gözlere kadar ancak, büyük zorlukla çıkar. Üçüncü gözün açılması için ise muazzam bir akış gerekir. Birçok yoga okulu shirhasan, yani amuda kalkmayı bu yüzden, enerjinin hücum etmesi için kullanır.
Ama ben bundan fazla hoşlanmıyorum çünkü bu tür bir hücum çok fazla gelebilir. Sadece ender durumlarda önerilmelidir yoksa, bir çok hassas siniri yok edebilir. Ve bunlar bir kez yok edildiğinde yeniden üretilmeleri çok zordur; bir kez yok oldular mı, sonsuza dek yok olmuşlar demektir. Kişi üçüncü gözün sezgisine ulaşsa da, zekayla ilgili diğer durumlar söz konusu olduğunda donuklaşır.
Ama bir hayvan gibi hareket etmek çok güzeldir. O zaman fazla büyük bir enerji akımı olmayacak- bu ne az, ne de çok, tam kararında olacaktır. Ve bir köpek gibi yürüyüp onun gibi nefes aldığında, bu nefes alış biçiminin boğaz merkezine faydası dokunacaktır. Boğaz merkezi üçüncü göz merkezine çok yakındır. Üçüncü göz merkezi boğaz merkezinin hemen yukarısındadır. Bu yüzden boğaz merkezi bir kez harekete geçtiğinde, enerji boğaz merkezinden, üçüncü göz merkezine doğru çıkacaktır.
Hayvanlar tamamen farklı bir dünyada yaşar. Bambaşka bir dünyada yaşıyor olmalarının tek nedeni yatay omurgalarıdır. İnsan dikey omurgası yüzünden hayvanlar aleminden ayrılmıştır. Arada bir yeniden hayvan olmak iyidir. Sana yeniden tüm geçmişinle, tüm mirasınla temasa geçme fırsatı verir. Artık ayrı bir şey değil, tüm hayvanlar aleminin bir parçasısındır.

Bu, fazlasıyla spontan enerjinin içinde serbest kalmasını sağlayacak ve daha az endişe duymaya başlayacaksın. Daha az düşünüp, daha fazla hayvanlar gibi olacaksın. Onlar olduğu gibi oradadırlar; ne geçmişi, ne şimdiki zamanı, ne de geleceği düşünürler. Onlar sadece oradadır, tam bu anda...kusursuz derecede uyanık, yanıt vermeye hazır ama hiçbir fikre sahip olmadan dururlar.

ALTIN BUĞU

Uykuya yatmadan önce, ışığı kapatıp yatağında öylece otur. Gözlerini kapat, bedenini gevşet ve tüm odanın altın bir buğuyla dolduğunu...sanki her tarafa altın bir sisin indiğini hisset. Sadece bir dakikalığına kapalı gözlerle bunu canlandır- altın bir sis iniyor. Bir kaç dakika içinde, tüm odanın senin görüşünde parıldamaya başladığını göreceksin.

Sonra nefes al ve bu altın buğunun kalbinin derinlerine çekildiğini hisset. Kalbin bomboş ve bu altın buğu içine girerek, onu dolduruyor.

Sonra nefes ver; yine altın buğunun dışarı çıktığını ve kalbinin yeniden boşaldığını hisset; kalbinin içinde hiçbir şey kalmıyor. Bu altın buğu kalbini, içsel varlığını doldurup sonra boşaltıyor; tıpkı nefes alıp, veriş gibi. Nefes alırken onu içine dolduruyor, verirken ise boşaltıyorsun.

Beş-yedi dakika boyunca bunu yaptıktan sonra uykuya dal. Ama uyumadan önce içinin altın buğuyla dolu değil boşalmış olduğundan emin ol. Uykun çok farklı bir nitelik edinecek- boşlukla, hiçlikle, var olmama haliyle daha iç içe olacak. Sabah gözlerini açtığında kendini sanki bambaşka bir alemden geliyormuş, sanki yok olmuş gibi hissedeceksin.

Sabah yataktan çıkmadan önce yeniden otur: beş dakikalığına aynı şeyi tekrarla. Ama yataktan çıkarken, altın buğuyla dolu olarak çık. Uykuya yatarken boşalmış olarak yat; yataktan çıkarken buğuyla dopdolu ol.

Altın buğuyu içinde tut ve dışarıya çık. Bütün gün boyunca içinde belli belirsiz bir enerjinin, altın bir enerjinin akmakta olduğunu hissedeceksin. Gece boşal, sabah dol: bırak gün dopdolu bir gün, gece ise bomboş bir gece olsun.

Bir sonraki adım ise yalnızca bir seyirci olarak kalmak. Altın buğu iniyor; sen seyirci kalıyorsun. Kalbini doldur; seyirci kal. Kalbini boşalt; seyirci kal. Sen ikisi de değilsin: ne gündüz ne gecesin, ne boşluk ne de doluluksun, sadece bir tanıksın.

RUH HALLERiNiN iDARESi

Duygusal Aleminin Efendisi Olmak

-TEŞHİS-

Acı sana mutluluğun veremeyeceği birçok şey sunar. Aslında mutluluk birçok şeyi elinden alır. Mutluluk, şimdiye kadar her ne elde etmişsen, her kim olmuşsan hepsini elinden alır; mutluluk seni yok eder! Acı egonu besler, mutluluk ise kısaca egosuz olma halidir.

Sorun burada yatıyor, tam bu noktada düğümleniyor. Mutlu olmak insanlara bu yüzden bu kadar zor geliyor. Bu yüzden dünyada milyonlarca insan sefalet içinde yaşamayı seçiyor. Bu sana çok ama çok billurlaşmış bir ego kazandırır. Acı çekiyorsan varsın. Mutluysan, yoksun. Acı içindeyken billurlaşma, mutluluk içindeyken buharlaşma.

Bu anlaşıldığında her şey son derece berraklaşacaktır. Acı seni özel yapar. Mutluluk ise evrensel bir olgudur ve özel hiçbir tarafı yoktur. Ağaçlar mutludur, hayvanlar, kuşlar mutludur. Varoluş, insan dışında tümüyle mutludur. Acı çekmek insanı özel, sıradışı kılar.

Acı, insanların dikkatini çekmeni sağlar. Acı içinde olduğunda insanlar seninle ilgilenir, şefkat ve sevgi gösterir. Herkes sana bakmaya başlar. Kim acı çeken birini incitmek ister? Acı içindeki birini kim kıskanır, kim ona düşmanlık besler? Bu fazla gaddarca olurdu.

Acı çeken biri sevgi ve şefkat görür, ona bakılır. Acıya yapılan yatırım büyüktür. Karısı acı içinde olmadığında kocası onu unutuverir. Ama acı çekiyorsa onu ihmal edemez. Eğer koca acı çekiyorsa, tüm ailenin, karısı ve çocuklarının etrafını sarıp, onun için endişelenmesi onu son derece rahatlatır. Kişi böyle durumlarda yalnız olmadığını, bir ailesi, dostları olduğunu hisseder. Hasta veya bunalımda olduğunda, acı içinde olduğunda dostların seni ziyaret etmeye, teselli edip, rahatlatmaya gelir. Mutlu olduğunda ise aynı dostlar seni

kıskanmaya başlar. Gerçekten mutlu olduğunda, tüm dünyanın sana karşı cephe aldığını göreceksin.
Kimse mutlu birinden hoşlanmaz çünkü mutlu kişi diğerlerinin egosunu incitir. Diğerleri şöyle hissetmeye başlar: "Demek sen artık mutlusun ama biz hala karanlığın, acının, cehennemin içinde sürünüyoruz. Biz bunca acı çekerken sen ne cüretle mutlu olursun!"
Ve tabii ki dünya acı çeken insanlardan oluşur ve kimse tüm dünyayı karşısına alma cesaretini gösteremez; bu fazla tehlikeli, fazla riskli bir şeydir. Acıya yapışıp kalmak daha iyidir çünkü o senin güruhun bir parçası olarak kalmanı sağlar. Mutluysan bir bireysindir; acı içindeysen ise Hindu, Hıristiyan, Hintli, Arap veya Japon, yani güruhun bir parçasısındır.
Mutlu mu? Mutluluğun ne olduğunu biliyor musun? Hindu, Hıristiyan mıdır o? Mutluluk sadece mutluluktur. Kişi başka bir dünyaya taşınmış gibi olur. O artık insan zihninin yarattığı bu dünyanın bir parçası değildir; o artık geçmişin, çirkin tarihin bir parçası değildir. Artık zamanın hiçbir şekilde parçası değildir. Gerçekten mutlu, mest olmuş durumda olduğunda zaman yok olur, mekan yok olur.
Albert Einstein, geçmişteki bilimadamlarının iki gerçeklik- zaman ve mekan- olduğu kanısını taşıdıklarını söylüyordu. Ama ona göre bu iki gerçeklik aslında iki şey değil, aynı, tek gerçekliğin iki ayrı yüzüydü. Bu yüzden zaman-mekanı tek bir sözcükte birleştiren bir sözcük türetti. Zaman, mekanın dördüncü boyutundan başka bir şey değildir.
Einstein bir gizemci değildi yoksa üçüncü bir gerçekliği, hem zamanın, hem de mekanın ötesinde olan yani transandantal olanı da öne sürerdi. O da orada duruyor; ben ona tanık diyorum. Ve bu üçü orada olduğunda, tüm teslisi elde etmiş oluyorsun. Trimurti, yani Tanrı'nın üç yüzü kavramının tümüne sahip oluyorsun. O zaman tüm dört boyut da mevcut oluyor. Gerçeklik dört boyutludur: mekanın üç boyutu ve dördüncü boyut olan zaman.
Ama bir şey daha var. Ona beşinci boyut denemez çünkü gerçekte beşinci

değildir; bütündür, transandantal olandır. Mutluluktan mest olduğun zamanlarda transandantal olana doğru hareket etmeye başlarsın. Bu ne toplumsal, ne de geleneksel bir şeydir; insan zihniyle hiçbir alakası yoktur.

Sadece acının içinde neler olduğuna bakıp, onu izlemekle ona neden olan şeylerin neler olduğunu anlayacaksın. Sonra da arada sırada kendine coşku içinde olma sevincini çok görmediğin anların içine bak ve bu ikisinin arasında nasıl farklılıklar olduğunu gör.

Göreceklerinden bazıları şunlar: acı içindeyken uyum sağlıyor, konformist olmuş oluyorsun. Toplum buna bayılıyor, insanlar sana saygı duyuyor, müthiş bir saygınlık kazanıyorsun, hatta bir aziz bile olabilirsin; çünkü senin azizlerin de acı içindeler. Acı onların yüzlerine, gözlerine büyük harflerle işlenmiş. Çünkü onlar acı çekiyor, hepsi coşkunun karşısında. Her türlü coşkuyu hazcılık olarak ayıplıyor; her türlü coşku olasılığını günah ilan ediyorlar. Onlar acı çekiyor ve tüm dünyayı da acı içinde görmek istiyorlar. Aslında onların ancak acı içindeki bir dünyada aziz olarak görülebilmeleri mümkün. Mutlu bir dünyada ise hastaneye kapatılıp, zihinsel tedavi görmeleri gerekir. Klinik vakalar bunlar.

Birçok aziz gördüm ve geçmişteki azizlerinin de yaşamlarını inceledim. Bunların yüzde doksan dokuzu anormal, nevrotik hatta akıl hastası kişiler. Ama saygı görüyorlardı- ve unutma ki çektikleri acı için saygı görüyorlardı.

Yüce azizler uzun oruçlar tutuyor, kendilerine sadece işkence ediyorlardı. Ama bu pek de zekice bir şey değil. Sadece bir kaç günü, ilk haftası zor, ikinci hafta yemek yememek çok kolay, üçüncü hafta ise yemek daha zor geliyor. Dördüncü hafta yemek denen şeyi tamamen unutmuş oluyorsun. Beden kendi kendini yemekten zevk alıyor ve sindirim sorunu da ortadan kalktığına göre, kendini bariz bir şekilde hafiflemiş hissediyor. Ve sürekli sindirime giden enerji de kafa için tümüyle müsait hale geliyor. Daha fazla düşünebilip, daha fazla odaklanabiliyorsun; bedeni ve onun ihtiyaçlarını unutup gidebiliyorsun.

Ama tüm bunlar sadece acı içinde insanlar ve toplumlar yaratmaya yaradı.

Acının içine baktığında orada temel bir takım şeyler göreceksin. Acı sana saygınlık kazandırıyor, insanlar sana karşı daha dostça, daha iyi hissediyor. Acı içindeysen daha çok dostun olur. Çok tuhaf bir dünya bu; temelinde ters giden bir şeyler var. Böyle olmamalı; mutlu insanın daha çok dostu olmalı. Ama mutlu olduğunda insanlar seni kıskanmaya başlıyor; artık dostça davranmıyorlar. Aldatılmış hissediyorlar; sende onların sahip olmadığı bir şey var. Nasıl mutlu olursun? Yüzyıllar boyunca alttan alta öğrenmiş olduğumuz bir işleyiş var: mutluluğu bastırıp, acıyı dışa vurmak. Bu bizim için doğal bir hale gelmiş.

Bu işleyişten tümüyle kurtulman lazım. Nasıl mutlu olunacağını, mutlu insanlara saygı duymayı, onlara daha çok dikkat etmeyi öğrenmen gerekiyor, unutma. Bu insanlığa büyük bir hizmet olacaktır. Acı çeken insanlara fazla anlayış gösterme. Biri acı içindeyse yardımcı ol ama, ona karşı anlayışlı olma. Onun acının kayda değer bir şey olduğunu düşünmesine yol açma. Ona yardım ediş nedenin içinde bulunduğu duruma saygı duyuyor oluşundan değil, sadece acı çekiyor olmasından kaynaklandığının kesin olarak altını çiz. Sen onu yalnızca bu acının içinden çekip çıkarmaya çalışıyorsun çünkü acı çirkin bir şey. Bırak o kişi acının çirkinliğini hissetsin, acı içinde olmanın erdemli birşey, "insanlığa büyük bir hizmet katmak" olmadığını anlasın.

Mutlu ol, mutluluğa saygı duy ve insanların hayatın amacının mutluluk-satchitanand olduğunu anlamasına yardımcı ol. Doğu gizemcilerine göre Tanrı üç niteliğe sahiptir. O sat'tır: hakikat, varlıktır o. O chit'tir: bilinç, farkındalık. Ve son noktada, en yüksek zirvede de anand'dır: mest olma hali. Mest oluş neredeyse, Tanrı oradadır. Ne zaman mest olmuş bir insan görsen ona saygı duy, kutsaldır o. Ve nerede bir topluluğun mutlu, şen olduğunu hissedersen bil ki orası kutsal bir mekandır.

-REÇETELER-

ZİHNİN ADETLERİNİ KURNAZLIKLA YEN

Üzgün mü hissediyorsun? Dans et ya da gidip, duşun altında dur ve bedeninin ısısıyla birlikte üzüntünün de bedeninden nasıl yok olup gittiğini gör. Duşun üzerine yağdırdığı suyun bedenindeki ter ve tozu nasıl alıp götürüyorsa, üzüntünü de aynı şekilde alıp götürdüğünü hisset. Bak bakalım ne oluyor.
Zihni öyle bir duruma sokmayı dene ki, eski işleyiş biçimini sürdüremesin.
Her şey olur. Aslında yüzyıllardır geliştirilmiş olan tüm teknikler zihnin eski kalıplarını kırma çabalarından başka bir şey değildir.
Örneğin öfkeli hissediyorsan, sadece bir kaç derin nefes al. Derin nefes al ve derin nefes ver, sadece iki dakika bunu yaptıktan sonra öfkenin ne durumda olduğuna bak. Zihnin kafasını karıştırmış oluyorsun; o bu iki şeyi birbiriyle bağdaştıramıyor. "Ne zamandan beri" diye sormaya başlıyor zihin, "öfkeli birisi derin nefes alıyor? Neler oluyor burada?"
Yani ne istersen yap ama asla aynı şeyi tekrarlama; püf noktası bu. Yoksa her üzgün oluşunda düş almaya başlarsan, zihin onu da alışkanlık edinecektir. Üç, dört kereden sonra zihin öğrenir: "Her şey yolunda. Üzgünsün, o yüzden duş alıyorsun". O zaman bu üzüntünün, o paketin bir parçası haline gelir. Hayır, asla aynı şeyi tekrar etme. Her seferinde zihni şaşırtmaya devam et. Yaratıcı ol, yeni şeyler icat et.
Ortağın bir şey söylüyor ve öfkeleniyorsun. Hep ona vurmak veya bir şeyler fırlatmak istemiştin. Bu sefer bir değişiklik yap: git sarıl ona! Onu güzelce bir öpüp, şaşırt onu da. Böylece hem zihnin şaşırmış olacak hem de ortağın. Bir anda bazı şeyler artık eskisi gibi olmayacak. O zaman zihninin bir mekanizma olduğunu, yeni şeyler karşısında nasıl yenik düştüğünü, yeni şeylerle nasıl baş edemediğini göreceksin.
Pencereyi aç ve bırak taze bir meltem içeri girsin.

ÖFKE KALIBINI DEĞİŞTİR

Bir şeyleri binbir kere dışarı atsan da, temeldeki kalıp değişmezse, onları yeniden biriktirirsin. Enerjiyi dışarıya salmakta hiçbir sakınca yok- bu iyi bir

şey- ama bunun kalıcı hiçbir tarafi da yok.
Doğu'nun yöntemleri Batı'nınkilerden tamamen farklı. Onlar katartik değil; tam tersine onlar seni kendi kalıbınla karşı karşıya getiriyor. Enerjinin bastırılmış olmasıyla ilgilenmiyorlar. Onlar kalıbın kendisiyle, o enerjiyi yaratan, bastıran, seni sinirli, üzgün, bunalımlı ve nevrotik yapan içsel mekanizmalarla ilgileniyor. Bu kalıbın kırılması gerekiyor. Enerjiyi salmak çok kolay ama kalıbı kırmak güç; zor bir iş bu.
Şimdi bu kalıbı değiştirmek için bir şey yapmayı dene.
Her gün, on beş dakika boyunca, ne zaman sana uyuyorsa, bir zaman belirle ve odanın kapısını kapatıp sinirlen- ama bu siniri dışarıya atma. Onu zorlamaya devam et, sinirden neredeyse çıldır ama onu dışarı salma. Hiçbir dışavurum yok...yastığa vurmak bile. Onu yapabileceğin her şekilde bastır- beni takip edebiliyor musun? Katarsisin tam karşıtı bu.
Midende, bir şeyler patlamak üzereymiş gibi bir gerginlik hissediyorsan, mideni içeri çek; onu olabildiğince gergin hale getir. Omuzlarının gerildiğini hissediyorsan, onları daha da ger. Bırak tüm bedenin mümkün olabildiğince gerilsin, neredeyse çıkış noktası olmayan bir volkan gibi kaynasın. Hatırlanması gereken nokta bu- salmak, dışa vurmak yok. Bağırma, yoksa miden gevşeyecektir. Hiçbir şeye vurma, yoksa omuzların gevşeyip, rahatlayacaktır.
On beş dakika boyunca ısın dur, sanki yüz dereceye çıkıyormuş gibi kız. On beş dakika boyunca bu gerginliği bir doruk noktasına doğru taşı. Saatini kur ve çalmaya başladığında, elinden gelenin en fazlasını yapmaya çalış.
Saat sustuğunda, sessizce otur, gözlerini kapa ve sadece olup bitenleri izle. Bedeni gevşet.
Bunu iki hafta boyunca tekrarla. Sistemi bu şekilde kızdırmak, kalıplarının erimesini sağlayacaktır.

"HAYIR"IN DERİNLERİNE İN

Her akşam, altmış dakikalığına şu yöntemi dene. İlk kırk dakika boyunca olumsuzlaş, olabildiğince olumsuz ol. Kapıları kapat, odanın etrafına yastıklar koy, telefonu fişten çek ve bir saat boyunca rahatsız edilmemek istediğini herkese söyle. Kapıya, bir saat boyunca tamamen kendi başına bırakılman gerektiğini söyleyen bir yazı as. Odayı olabildiğince loşlaştır. Kasvetli bir müzik çal ve kendini ölü gibi hisset.

Oturduğun yerde kendini olabildiğince olumsuz hisset. "Hayır"ı bir mantra gibi tekrarla. Geçmişte kendini son derece donuk ve ölü gibi hissettiğin, kendini öldürmek istediğin, yaşamın tadının tuzunun kalmadığı sahneleri canlandır ve abart onları. Etrafında tümüyle bu durumu yarat. Zihnin araya girecektir. Sana, "Ne yapıyorsun? Öyle güzel bir gece ki bu, hem de dolunay var" diyecektir. Ona kulak asma. Ona daha sonra geri dönebileceğini fakat şu anda kendini tamamen olumsuzluğa adadığını söyle. Dini bir gereği yerine getiriyormuşçasına olumsuz ol. Ağla, zırla, bağır, küfret- içinden ne geliyorsa yap. Ama bir şeyi unutma: mutlu olmamalısın. Mutluluğa hiçbir şekilde geçit verme. Kendini yakaladığın anda hemen kendine bir tokat at! Kendini olumsuzluğa geri döndür. Yastıkları dövmeye, onlarla kavga etmeye, üzerlerinde tepinmeye başla. İğrenç ol! Bu kırk dakika boyunca olumsuz kalabilmek çok zor gelecektir.

Zihnin temel kanunlarından biridir bu- bilinçli olarak her ne yaparsan, aslında onu yapamazsın çünkü bir şeyi bilinçli olarak yaptığında bir mesafe hissetmeye başlarsın. Onu yapıyor olsan da hala bir tanıksındır; yaptığın şeyin içinde kaybolup gitmezsin. Bir mesafe doğmuştur ve o mesafe müthiş güzel bir şeydir. Ama o mesafeyi yaratmanı söylemiyorum. O bir yan üründür- onun hakkında endişelenmene gerek yok.

Bu tüm olumsuzluğu kökünden söküp atacak, sana "evet"e dair yepyeni bir bakış kazandıracaktır. Seni tamamen temizleyecektir. Hiç kimse "hayır"ın derinlerine dalmadan, "evet"in zirvesine ulaşamaz. Önce hayır diyen biri

olman gerekir ki, evet bundan doğsun.

KAPLANI SERBEST BIRAK

Yaşam öyle engin bir olgu ki onu kontrol etmek imkansız. Onu gerçekten kontrol altında tutmak istiyorsan, kesip, biçerek asgariye indirmen lazım; onu ancak o zaman idare edebilirsin. Yoksa yaşam vahşidir. Bulutlar ve yağmur kadar, rüzgar, ağaçlar ve gökyüzü kadar vahşidir.

Geceleri bir meditasyona başla. Hiçbir şekilde insan değilmişsin gibi hisset sadece. İstediğin hayvanı seçebilirsin. Kedileri seviyorsan, kedi uygundur. Köpekleri seviyorsan köpek de olur....veya kaplan ol- dişi, erkek fark etmez- ne istersen olur. O hayvana dönüş. Odada dört ayak üstünde dolaşarak, o hayvana dönüş.

On beş dakika boyunca bu fantezinin çıkarabildiğin kadar keyfini çıkar. Bir köpek gibi havla ve köpekten beklenebilecek şeyleri yap; gerçekten yap bunları! Bunun tadını çıkar ve hiçbir şeyi kontrol etme. Bir köpek hiçbir şeyi kontrol edemez- köpek olmak demek mutlak özgürlük demektir- yani o anda içinden ne geliyorsa onu yap. İnsana ait kontrol özelliğini o anın içine taşıma. Gerçekten dik başlı bir köpek ol! On beş dakika boyunca odanın etrafında dolaşıp havla, zıpla. Bunu yedi gün boyunca yap- faydasını göreceksin.

Fazla görgülü, fazla medenileşmiş biri olmak sana köstek olabilir. Biraz daha hayvani bir enerjiye ihtiyacın var. Aşırı medeniyet, insanı felç eden bir şeydir. Küçük dozlarda faydalıyken, fazlası çok tehlikelidir. Kişi daima hayvan olabilme kapasitesini barındırmalıdır. Biraz vahşileşmeyi öğrenebilirsen, tüm sorunların yok olacaktır. Bu yüzden bu akşamdan başla- ve bunun keyfini çıkar!

KRİZE MÜDAHALE ETMEK

Dışarıdan baskı gibi müdahaleler olduğu zamanlarda- ki bu hayatta çok sık olacaktır- meditasyona doğrudan girmek zorlaşır. Bu yüzden meditasyondan önce, on beş dakikalık bir süre boyunca bu baskıyı silmek için bir şey yapman

gerekiyor; ancak öylelikle meditasyona girebilirsin, yoksa giremezsin.
On beş dakika boyunca sessizce oturup dünyanın bir rüyadan ibaret olduğunu düşün- zaten öyledir de! Tüm dünyanın bir rüya olduğunu ve hiçbir şeyin önemi olmadığını düşün. Birincisi bu.
İkinci olarak da er ya da geç, sen de dahil her şeyin yok olacağını hatırla. Sen hep burada değildin ve sonsuza kadar burada olmayacaksın. Demek ki, hiçbir şey kalıcı değil.
Üçüncü olarak, yalnızca bir tanık olduğunu hatırla. Bu gelip geçen bir rüya, bir film.
Bu üç şeyi hatırla; bu dünyanın tümüyle bir rüya olduğunu, her şeyin, senin bile gelip geçici olduğunu unutma. Ölüm yaklaşıyor ve varolan tek gerçek tanıktır, yani sen sadece bir tanıksın. Bedeni gevşetip, on beş dakika boyunca tanık olduktan sonra, meditasyona başla. Meditasyona kolaylıkla girebilecek, hiçbir sorunla karşılaşmayacaksın.
Ama meditasyonun kolaylaştığını hissettiğin anda dur; yoksa bu bir alışkanlığa dönecektir. Bu yöntemin ancak meditasyona girmenin zor olduğu belli durumlarda kullanılması gerekiyor. Her gün yaparsan iyi gelecek ama etkisini kaybetmeye ve işe yaramamaya başlayacaktır. Bu yüzden bunu bir ilaç olarak kullan. İşler ters gittiğinde, zorlaştığında, yolu açması ve rahatlamanı sağlaması için kullan bunu.

SEFALETİN TAİ CHİ'Sİ

Kendini sefil bir şekilde hissetmeye başladığında, bu ruh haline yavaş bir şekilde, hızlı değil, ağır hareketlerle, Tai Chi hareketleriyle gir.
Üzgün hissediyorsan, gözlerini kapa ve bırak film ağır çekimde aksın. Onun içine yavaş, yavaş, etrafını tümüyle görebilen bir görüş açısıyla, bakarak, olup bitenleri izleyerek gir. O kadar yavaş gir ki, her sahneyi, her teli, tek tek görebilesin. Öfkeleniyorsan, öfkeye çok yavaş bir şekilde adım at.
Sadece bir kaç gün boyunca, yavaş hareket et ve başka şeylerde de yavaşla.

Örneğin yürüyorsan, şimdiye kadar yürüdüğünden daha yavaş yürü. Yemek yerken daha yavaş ye ve lokmalarını daha fazla çiğne. Normalde yirmi dakikada yaptığını otuz dakikada yap, her şeyi yüzde 50 oranında yavaşlat. Gözlerini hızla açıyorsan, daha yavaş aç. Duşunu normalde aldığın sürenin iki katı sürede al; her şeyi yavaşlat.

Her şeyi yavaşlattığında, otomatik olarak tüm mekanizman da yavaşlar. Mekanizma birdir- yürürken, konuşurken, öfkelenirken kullandığın hep aynı mekanizmadır. Değişik mekanizmalar söz konusu değildir; hepsi tek bir organik mekanizmadır. Bu yüzden, her şeyi yavaşlattığında, şaşırtıcı bir şekilde, üzüntün, sefaletin, öfken, şiddetin- hepsi yavaşlayacaktır.

Bu muazzam bir deneyim yaratır: düşüncelerin yavaşlar, arzuların yavaşlar, eski alışkanlıkların yavaşlar.

Örneğin, sigara içiyorsan, elin çok yavaşça hareket eder....cebine girer...sigarayı çıkarır... onu ağzına koyar...kibrit kutusunu çıkarır. Tüm bunları öyle ağırdan alırsın ki, tek bir sigarayı içmen neredeyse yarım saat sürer! Şaşıracaksın; her şeyi nasıl yaptığını görebilmeye başlayacaksın.

AY GÜNCESİ

Ay kişiyi bazen büyük ölçüde etkileyebilir, bu yüzden bunu takip et ve bundan faydalan. En az iki ay boyunca her günü kaydet ve bunu aya göre yap. Yeni aydan başlayıp o günün genelinde nasıl hissettiğini kaydet; sonra ertesi günü, üçüncü günü, sonra dördüncüyü ve dolunaya kadar her günü kaydet. Dolunay küçülürken de kaydetmeye devam et. Belli bir ritmin var olduğunu, ruh hallerinin aya göre gittiğini görebileceksin.

Kendi grafiğini keşfettikten sonra ondan birçok şekilde yararlanabilirsin. Yarın ne olacağını önceden bilip, ona göre hazırlıklı olabilirsin. Üzgün olacaksan, üzüntünün tadını çıkar. O zaman onunla savaşmaya gerek kalmıyor. Savaşmak yerine ondan faydalan çünkü üzüntüden de faydalanılabilir.

KÖPEK GİBİ NEFES AL

Göbeğinde düğümler hissettiğin zamanlarda, köpek gibi yürüyüp nefes almaya başla. Dilinin dışarı sarkmasına izin ver. Tüm kanal açılacaktır. Bu şekilde nefes almak çok etkili olabilir. Bu şekilde yarım saat nefes aldığında, öfken çok güzel bir şekilde akacaktır. Tüm bedenin buna dahil olacaktır.

Arada sırada odanda bunu yapmayı dene. Bir aynanın karşısına geçip havlayıp, hırlayabilirsin! Üç hafta içinde bir şeylerin çok, çok derinlere gitmekte olduğunu hissedeceksin. Öfke bir kez rahatlayıp, yok olduğunda, kendini özgür hissedeceksin.

OLUMSUZU KABULLEN

Kişinin, kendi varlığının olumsuz taraflarını da kabul etmeyi öğrenmesi gerekiyor; kişi ancak o zaman bütün olabilir.

Hepimiz yalnızca olumlu tarafı yaşamak istiyoruz. Mutlu olduğunda bunu kabul ediyorsun; mutsuz olduğunda ise reddediyorsun. Ama bu ikisi de sensin. Her şey akıyorken müthiş hissediyorsun; her şey durup, durgunlaştığında cehennemdeymiş gibi hissediyorsun. Ama bu ikisinin de kabullenilmesi gerekiyor. Hayat böyle bir şey: hayat içinde hem cenneti hem cehennemi birlikte barındırıyor. Cennet-cehennem ayrımı sahte bir ayrımdır. Ne yukarıda bir cennet, ne de aşağıda bir cehennem vardır; ikisi de buradadır. Bir an cennette, diğer an cehennemdesindir.

Kişi kendi olumsuz tarafını da kavramalı ve o konuda rahatlayabilmelidir. O zaman bir gün şaşırarak göreceksin ki, bu olumsuz taraf hayata tat, tuz katıyor. Bu gereksiz bir şey değil; hayata lezzet veriyor. Yoksa hayat son derece donuk ve tekdüze olurdu. Düşün ki kendini hep sadece daha mutlu, daha mutlu, daha mutlu hissediyorsun... Ne yapardın o zaman? O mutsuzluk anları hayata yeniden tat, tuz, arayış, macera katıyor. Yeniden iştah kazanıyorsun.

Varlığına bütünüyle sahip çıkmalısın. İyisiyle, kötüsüyle her yönünü kabullenmelisin kendinin. Herhangi bir şeyden kurtulmak söz konusu değil.

Kimse asla hiçbir şeyden kurtulmuyor, kişi sadece yavaş, yavaş her şeyi kabullenmeyi öğreniyor. İşte o zaman karanlıkla ışık arasında bir ahenk oluşmaya başlıyor ve bu çok güzel bir şey. Yaşam zıtlık sayesinde bir ahenge dönüşüyor.

Bu yüzden, bu anları da yaşamaya çalış. Sorun yaratma. "Ne yapsam da şu huzursuzluktan kurtulsam?" diye düşünme. Huzursuzsan, huzursuz ol! Mutsuzsan mutsuz ol, büyütme bunu- sadece mutsuz ol; zaten başka ne yapabilirsin ki?

Bu tıpkı iklimlere benzer: yazın hava ısınır, bu konuda elinden ne gelebilir? Hava sıcakken, ısın ve terle, soğuduğunda ise titre ve keyfine bak! Yavaş, yavaş zıt kutupların arasındaki ilişkiyi görmeye başlayacaksın. Ve bu kutuplaşmayı anladığın gün müthiş bir anlayışa ermiş, büyük bir şey keşfetmiş olacaksın.

DOKUZUNCU BULUT ÜZERİNDE

Mutluluk son derece belli belirsiz bir şeydir; bulut gibi tanımsız ve sürekli değişkendir. Ne geçici ne de kalıcıdır. Ebedidir. Ama ölü değil, capcanlıdır. O yaşamın kendisidir, yani ne durağan, ne de hareketlidir. Sürekli değişir durur. İşte mutluluğun paradoksu budur: ebedi ama değişken, her an yeni ama daima kadim oluşu. Bir bakıma o hep vardı; bir bakıma her an mutluluktan sarhoş ve heyecan dolu hissedeceksin. Her an onun tarafından şaşırtılacaksın. Mutluluk bu yüzden böylesine bulutumsudur ve ne anlık, ne de kalıcı olarak sınırlandırılamaz.

Etrafında bu mutluluk bulutunu hissetmeye başla. Sessizce otururken bir bulutun etrafını sardığını hisset. Kendini o bulutun, içinde rahat bıraktığında, onun bir kaç gün sonra bir gerçekliğe dönüştüğünü göreceksin. Çünkü o orada; yalnızca sen henüz onu hissedemedin. O orada. Herkes bu mutluluk bulutunun içinde yaşıyor- kişinin sadece bunu görmesi gerekiyor, hepsi bu. Biz onunla doğduk. Bizim auramız, bizim asıl doğamız o. Bu yüzden arada sırada sadece

sessizce, oturup gevşe ve etrafını saran, sürekli değişse de hep seninle kalan bir mutluluk bulutunun içinde kendini kaybettiğini hisset.
Kendini kaybetmeye başladıkça git gide daha mutlu hissedecek, mest olacaksın. Senin tamamen kaybolduğun ve geriye yalnızca bulutun kaldığı ender anlar gelecek. İşte bunlar satori veya samadhi anlarıdır. Onlar hakikate atılan ilk bakışlardır; uzak bakışlar da olsalar...
Tohum bir kez orada olduğunda, ağaç arkasından gelecektir.

BUNU HAYAL ET!

Güçlü bir hayal gücüne sahipsen ve bu kapasiteni bilinçli bir şekilde kullanabiliyorsan, bunun müthiş faydası olabilir. Bilinçli olarak kullanamadığında ise bu bir engele dönüşür. Kişi kapasiteye sahipse onu kullanmalıdır; yoksa yolunu tıkayan bir kayaya dönüşür bu. Kişi onun üzerinden atlayıp, onu bir atlama taşına dönüştürmelidir.
Şu üç şeyi yap:
Birincisi: kendini olabildiğince mutlu olarak hayal et. Bir kaç hafta içinde nedensiz yere çok mutlu olmaya başladığını göreceksin. Bu uykudaki kapasitenin kanıtı olacak. Demek ki sabah ilk iş olarak kendini müthiş derecede mutlu olarak hayal etmelisin. Yataktan çok mutlu bir ruh halinde çık-ışık saçar, için içine sığmaz bir halde, sanki o gün kusursuz, inanılmaz derecede değerli bir şey olacakmış gibi bir beklenti içinde ol. Son derece olumlu ve umutlu bir ruh halinde, o gün sıradan bir gün olmayacakmış, sıradışı, olağanüstü bir şeyler seni bekliyormuş, çok yakınındaymış hissiyle çık yataktan. Gün boyunca bu hissi tekrar, tekrar hatırlamaya çalış. Yedi gün içinde göreceksin ki tüm davranış biçimin, tüm alışkanlıkların, tüm titreşimin bambaşka bir hale gelmiş.
İkincisi: gece yatarken kendini Tanrı'nın ellerine bıraktığını hayal et sadece...varoluş sana arka çıkıyormuş, sanki onun kucağında uykuya dalıyormuşsun gibi hisset. Sadece bunu hayal et ve uykuya dal. Bu hayali

sürdürerek uykunun gelmesini bekle ki hayal gücü uykunun içine işlesin ve bu ikisi iç içe geçsin. İkincisi de bu.

Üçüncüsü: olumsuz hiçbir şey hayal etme çünkü hayal gücü kapasitesine sahip olan kişiler, olumsuz şeyler hayal ettiklerinde bunlar gerçek olmaya başlar. Hastalanacağını düşünürsen, hastalanırsın. Birinin gelip sana kabaca davranacağını düşünürsen öyle davranır. Bu durumu senin kendi hayal gücün yaratacaktır.

Önce sabah ve akşam canlandırmalarına başla ve gün boyunca olumsuz hiçbir şey hayal etmemeyi unutma. Öyle bir düşünce geldiğinde onu hemen olumlu bir şeye çevir. Ona hayır de. Ondan hemen vazgeç ve firlatıp at onu.

GÖBEĞİNDEN GÜLÜMSE

Yapacak bir şeyin olmadan, öylece oturduğun anlarda sadece çeneni gevşetip, ağzını hafifçe aç. Ağızdan nefes almaya başla ama derin değil. Bırak bedenin nefes alsın, yani nefes yüzeysel olacak ve git gide daha da yüzeyselleşecektir. Nefesinin çok yüzeysel bir hale geldiğini, ağzının açık, çenenin gevşemiş olduğunu hissettiğinde tüm bedenin son derece gevşemiş olacak.

İşte o an bir gülümsemenin belirmeye başladığını ama bunun yüzünde değil, içsel varlığının her yanında meydana geldiğini hisset. Bunu yapabileceksin. Dudaklarda oluşan bir gülümseme değil; sadece içinde yayılan varoluşsal bir gülümsemedir bu.

Bunu bu akşam denersen ne olduğunu kavrarsın...çünkü bu anlatılabilecek bir şey değil. Dudaklarınla, yüzünle gülmene gerek yok; sanki göbeğinden gülüyorsun, sanki göbeğin gülümsüyor. Bu bir gülümseme, kahkaha değil; çok yumuşak, hassas ve narin bir şey. Sanki göbeğinde küçük bir gül açıyormuş, kokusu tüm bedenine yayılıyormuş gibi bir şey.

Bu gülümsemenin ne olduğunu bir kez kavradığında, yirmi dört saat boyunca mutlu kalabileceksin. O mutluluğu özlemeye başladığını hissettiğinde sadece gözlerini kapa ve o gülümsemeyi yeniden yakala; o hep orada duruyor olacak.

Gün boyunca istediğin kadar çok kere onu yakalayabilirsin. O her zaman orada.

ÇİN SEDDİNİ YIK

Birçok insan tüm hayatları boyunca her şeyde belli bir yere kadar gidiyor. Kızmışsan bir yere kadar kızarsın. Üzgünsen bir yere kadar üzülürsün. Mutluysan bir yere kadar mutlu olursun. Asla ötesine geçmediğin nazik bir çizgi vardır; her şey oraya kadar gelir ve durur. Bu neredeyse otomatikleşmiştir; o çizgiye ulaştığın anda vazgeçersin.

Herkese öğretilmiştir bu: belli ölçüde kızmaya iznin olduğu çünkü ondan sonrasının tehlikeli olabileceği. Belli ölçüde mutlu olmana izin verilir çünkü mutluluk çıldırtıcı olabilir. Belli bir noktaya kadar üzülmene izin vardır çünkü ondan sonrası intihara yol açabilir. Bu şekilde eğitildin ve kendinle diğer herkes arasında bir Çin Seddi duruyor. Asla onun ötesine geçmiyorsun. Sahip olduğun tek alan, tek özgürlük orası bu yüzden mutlu veya neşeli olduğunda Çin Seddi araya giriyor. Demek ki onun farkında olman gerek.

Şu deneyi yapmaya başlarsan müthiş derecede faydası olacaktır bunun; buna abartma yöntemi denir. Bu en eski Tibet meditasyon yöntemlerinin biridir. Üzgün hissediyorsan gözlerini kapa ve üzüntüyü abart. Ona mümkün olduğunca kendini kaptır, sınırın ötesine geç. İnlemek, ağlayıp, zırlamak istiyorsan yap bunu. Yerde yuvarlanmak istiyorsan yuvarlan ama olağan sınırlarının ötesine geçip, daha önce hiç gitmediğin yere kadar git.

Bunu abart çünkü içinde yaşamış olduğun o daimi sınır öylesine adet haline gelmiş ki, onun ötesine geçemedikçe, farkına da varamayacaksın. O senin zihinsel alışkanlıklarının bir parçası, bu yüzden öfkelenebilirsin ama o sınırın ötesine geçmediğin taktirde bunun farkında olamayacaksın. Sonra aniden bunun farkına varacaksın çünkü daha önce hiç gerçekleşmemiş olan bir şey gerçekleşiyor olacak.

Üzüntü, öfke, kıskançlık- o anda her ne hissediyorsan onunla- ve özellikle de

mutlulukla dene bunu. Mutlu olduğun zaman sınır tanıma. Git, sınırların dışına taş: danset, şarkı söyle veya koştur. Cimrilik etme.
Sınırı çiğnemeyi ve aşmayı bir kez öğrendiğinde, kendini tamamen farklı bir dünyada bulacaksın. İşte o zaman tüm hayatın boyunca neyi kaçırmakta olduğunu göreceksin.
O Çin Seddi'yle birçok kez karşı karşıya kalacaksın ama git gide onun nasıl dışına çıkabileceğini öğrenmeye başlayacaksın çünkü gerçekten orada değil o, sadece bir inanıştan ibaret...

ÖZEL BİR DÜNYA YARAT

Bu yöntemi her gece tekrarla. Bu üç adımdan oluşur.
İlk yedi gün boyunca, ilk adım: yatakta uzan veya otur ve ışıkları kapatıp, karanlıkta ol. Geçmişte yaşamış olduğun herhangi güzel bir anı hatırla. Herhangi güzel bir an....en iyisini seç sadece. Çok sıradan bir şey olabilir çünkü bazen sıradan yerlerde, sıradışı şeyler gerçekleşir.
Sadece hareketsizce oturuyor, hiçbir şey yapmıyorsun ve yağmur damlaları damın üzerine düşüyor. O anın kokusu, sesi....seni sarıp sarmalıyor ve o anda bir şey tırak diye yerine oturuyor ve kendini kutsal bir anın içinde buluyorsun. Ya da bir gün sokakta yürürken aniden ağaçların arkasından gelen güneş ışığı üzerine vuruyor ve tırak!- bir şey açılıyor. Bir anlığına başka bir dünyaya taşınıyorsun.
Anını seçtikten sonra onu bir hafta boyunca kullan. Öylece gözlerini kapa ve onu yeniden yaşa. Ayrıntılara gir. Yağmur damlaları damın üzerine düşüyor...o pıt, pıt sesi...koku...o anın kendine has dokusu... Bir kuş şakıyor, bir köpek havlıyor... yere bir tabak düşüyor- seslerin hepsi. Tüm açılardan, çok boyutlu olarak, tüm duyuları kullanarak ayrıntılara gir. Her akşam daha da derin ayrıntılara daldığını hissedip, o anı gerçekten yaşarken bile kaçırmış olabileceğin ama zihninin kaydettiği bazı şeyleri bile hatırlayabilirsin. Sen anı kaçırsan bile zihin kaydetmeye devam eder.

Deneyimlemiş olduğunu fark etmediğin incecik farkları hissetmeye başlayacaksın. Bilincin o ana odaklandığında, o an yeniden orada olacaktır. Yeni şeyler hissetmeye başlayacaksın.

Aniden onların hep orada durduğunu, ancak o anda senin onları kaçırmış olduğunu fark edeceksin. Ama zihin her şeyi kayda geçiyor. Çok ama çok güvenilir bir uşak o, muazzam bir kapasiteye sahip.

Yedinci güne geldiğinde, bu anı öylesine berrak bir şekilde görmeye başlayacaksın ki, şimdiye kadar hiçbir gerçek anı böylesine berrak olarak görmemiş olduğunu hissedeceksin.

Yedi günden sonra aynı şeye devam et ama bir şey daha ekleyerek: sekizinci gün etrafındaki havayı hisset. Havanın seni her yönden- bir metreye kadar- çepeçevre sarışını hisset. O ana dair bir auranın seni sarmaladığını hisset. On dördüncü güne doğru, o bir metrelik mesafenin dışında bambaşka bir boyutun varolduğunun bilincinde olsan da, neredeyse tümüyle farklı bir dünyanın içinde kalabilmeye başlayacaksın.

Sonra üçüncü haftada yeni bir şeyin daha eklenmesi gerekiyor. Anı yaşa, etrafın onunla sarılı olsun ve şimdi hayali bir anti-hava yarat.

Örneğin kendini çok iyi hissediyorsun; etrafın bir metrelik mesafede o iyilik, o tanrısallıkla çevrili. Şimdi şöyle bir durumu farz et: biri sana hakaret ediyor ama hakaret ancak sınıra kadar gelebiliyor. Orada bir çit var ve hakaret sana işleyemiyor. Bir ok gibi gidip, orada yere düşüyor. Veya üzücü bir anı hatırla: kırgınsın ama o kırgınlık etrafını saran cam duvara kadar gelip, yere düşüyor. Asla sana ulaşamıyor. Eğer ilk iki hafta iyi gitmişse, üçüncü hafta her şeyin ancak o bir metrelik sınıra kadar gelebildiğini ama hiçbir şeyin sana nüfuz edemediğini görebilmeye başlayacaksın.

Sonra dördüncü hafta itibariyle o aurayı korumaya devam et. Pazara giderken veya insanlarla konuşurken onu sürekli aklında tut.

Müthiş bir heyecan duyacaksın. Dünyanın içinde varlığını sürdürürken, kendine ait, özel bir dünya sürekli seninle olacak.

Bu seni şimdi'de yaşayabilecek hale getirecek çünkü aslında her an binlerce şeyin bombardımanına uğramaktasın. Onlar senin dikkatini çekiyor ve etrafında koruyucu bir aura yoksa savunmasız kalıyorsun. Bir köpek havlıyor ve aklın bir anda o tarafa çekiliyor. Köpek hafızana giriyor. Hafızanda geçmişten kalma birçok köpek mevcut. Arkadaşının bir köpeği var; şimdi köpekten arkadaşına geçmiş oldun, oradan da onun bir zamanlar aşık olduğun kız kardeşine geçeceksin. İşte tüm saçmalık böyle başlıyor. Köpek şimdi havlıyorken seni geçmişte bambaşka yerlere götürmüş oldu. Seni geleceğe de götürebilir, bunu kimse bilemez. Her şey seni her yere götürebilir; bu çok karmaşıktır.

Bu yüzden kişinin kendisini saran, koruyucu bir auraya ihtiyacı vardır. Köpek havlamaya devam eder ama sen kendi içinde oturaklı, sakin, sessiz ve merkezde kalırsın.

Bu aurayı birkaç günlüğüne veya birkaç aylığına yanında taşı. Artık ona ihtiyacın kalmadığını gördüğünde bırakabilirsin onu. Şimdi ve burada olmayı bir kez öğrendiğinde, bir kez onun keyfine, muazzam mutluluğuna vardığında, aurayı bırakabilirsin.

MUTLU AYAKLAR

Kahkaha attığında, kahkaha tüm bedeninden geçmeli, anlaşılması gereken nokta bu. Yalnızca dudaklarınla, yalnızca boğazınla da kahkaha atabilirsin ama bu fazla derin olmayacaktır.

Odanın ortasında, yere otur ve sanki kahkaha ayak tabanlarından geliyormuş gibi hisset. Önce gözlerini kapa, sonra da kahkaha dalgalarının ayaklarından yayılışını hisset. Bunlar son derece belli belirsiz olacaktır. Sonra göbeğe ulaşıp, daha görünür hale geleceklerdir; göbek sallanmaya ve titremeye başlayacaktır. Onu oradan kalbine taşı, o zaman kalbin dopdolu hissedecek. Oradan da boğazına ve dudaklarına doğru çıkart. Dudakların ve boğazınla kahkaha atabilirsin; kahkahaya benzer sesler çıkarabilirsin ama bu ne gerçek bir kahkaha olacak ne de fazla bir işe yarayacaktır. Bu yine ancak mekanik bir

hareket olarak kalacaktır.

Gülmeye başladığında küçük bir çocuk olduğunu hayal et. Kendini gözünde küçük bir çocuk olarak canlandır. Küçük çocuklar kahkahayla gülerken yerde yuvarlanmaya başlarlar. İçinden geliyorsa sen de yerde yuvarlanmaya başla. Tüm amaç buna tüm benliğinle dahil olmak. Çıkan ses, bu dahil oluş kadar anlamlı değildir. Bu bir kez başladığında ne olduğunu anlayacaksın.

İlk iki, üç gün boyunca sana bunun olup olmadığını anlayamayabilirsin ama olacaktır. Onu köklerinden al, getir- tıpkı açan bir çiçeğin, ağacın köklerinden yola çıkışı gibi. Git gide yukarı çıkar. Daha önce hiçbir aşamada göremezsin; yalnızca yukarı ulaşıp çiçeklendiğinde görebilirsin onu. Ama o köklerden, yerin çok derinlerinden geliyordur. En derinlerden beri yoldadır.

Kahkaha da aynen bu şekilde önce ayaklardan başlayıp, yukarı doğru yol almalıdır. Bırak tüm bedenin onunla sarsılsın. O titreşimi hisset ve onunla işbirliği içinde ol. En başta biraz abartman gerekse de bunun faydası olacaktır. Elinin titrediğini hissediyorsan, daha çok titremesine yardım et ki enerji daha çok dalgalanmaya, akmaya başlasın. Sonra yerde yuvarlanıp, gülmeye başla.

Bunu akşam uykuya yatmadan önce yap. On dakika yeterlidir, sonra uyu. Sabah yeniden, bunu ilk iş olarak yatakta tekrar edebilirsin. Gece gülüşü yeni bir uyku akımı yaratacaktır. Rüyaların daha neşeli, daha gümbür, gümbür olacak ve sabah gülüşüne de yardımları dokunacak; ona fon oluşturacaklardır. Sabah gülüşü ise tüm günün akışını belirleyecektir. Sabah ilk iş olarak ne yaparsan, bu her ne olursa olsun gününün akışını belirler.

Eğer ilk önce öfkelendiysen bu zincirleme gidecektir. Bir öfke diğerine, o da bir başka öfkeye neden olacaktır. Kendini son derece kırılmaya açık hissettiğin için en küçük şeyler seni incitir, hakaret gibi gelir. Her şey peş peşe gider. Güne başlamanın en iyi yolu gülmektir ama bırak bu bütün bir şeye dönüşsün. Gün boyunca, ne zaman fırsat bulsan, kaçırma- kahkahayla gül!

EVET MANTRASI

Ben sana hayata, aşka, insanlara evet demeyi öğretiyorum. Evet, dikenler de var ama oturup onları saymaya da gerek yok. Onları görmemezlikten gel; gül üzerine meditasyon yap. Eğer meditasyonun gülün derinlerine inerse, gül de senin içinde derinlere inecek ve dikenleri daha da küçülecektir. Bir an gelecek ve gül seni tamamen ele geçirmiş, o anda dünyada artık hiçbir diken kalmamış olacak.

Enerjini "evet"e yatırmaya, "evet"i bir mantraya çevirmeye başla. Her gece uyumadan önce "evet...evet..." diye tekrar edip, onunla aynı frekansa gir. Onunla birlikte sallanıp, tepeden tırnağa tüm benliğini ele geçirmesine izin ver. Bırak içine işlesin. "Evet...evet...evet" diye tekrar et. Her gece on dakika boyunca, bırak bu senin duan olsun ve sonra uyu.

Sabah erkenden, yine, en az üç dakika boyunca yatağında oturup bunu yap. İlk işin "evet" i tekrar edip o hissin içine girmek olsun.

Gün boyunca, ne zaman olumsuz hissetmeye başlarsan, yolda, herhangi bir yerde dur. Yüksek sesle "Evet...evet" diyebiliyorsan iyi, yoksa en azından sessizce, "Evet...evet" diyebilirsin. Üç hafta boyunca "evet"i yap.

ÜZÜLME, ÖFKELEN!

Öfke ve üzüntü aynı şeydir. Üzüntü öfkenin pasif hali, öfke ise üzüntünün harekete geçmiş halidir. Üzgün bir kişinin öfkelenmesi zordur. Üzgün birini kızdırabilirsen, üzüntüsü anında yok olacaktır. Öfkeli birinin ise üzülmesi çok zordur. Onu üzgün hale getirebildiğin anda, öfkesi kaybolacaktır.

Tüm duygularımızda temel kutuplaşma hüküm sürer- erkek ve kadın, yin ve yang, eril ve dişi. Öfke eril, üzüntü ise dişidir. Yani üzüntüyle aynı frekanstaysan öfkeye geçmen zordur ama senden yapmanı istediğim şey bu. Bunu dışa vur, hareketlerinle ortaya koy. Saçma gibi görünse de, kendi gözünde aptal durumuna düşmek pahasına da olsa yine de ortaya koy!

Öfke ve üzüntü arasında gidip, gelebilirsen, ikisi de aynı şekilde kolaylaşacaktır. Bunların üstüne çıkacak ve o zaman her şeyi dışarıdan

izleyebileceksin. Ancak perdenin arkasına geçip, bu oyunları oradan izleyebildiğinde, bu ikisinin de ötesine geçebilirsin. Ama önce bu ikisi arasında kolaylıkla hareket edebiliyor olman gerek; yoksa üzgün kalmaya devam edersin ve kişi ağır olduğunda, bir şeyleri aşması zordur.

Unutma; iki enerji, iki zıt enerji tıpatıp aynıdır, yüzde elli yüzde ellidir ve bu yüzden onların dışına çıkmak çok kolaydır çünkü onlar sürekli birbiriyle savaşıp, birbirlerini silerler ve sen ikisinin de eline düşmemiş olursun.

Üzüntün ve öfken yüzde elli yüzde ellidir, eşit enerjilerdir ve bu yüzden birbirlerini silerler. Bir anda özgür kalmış olur ve dışarı adım atabilirsin. Ama eğer üzüntü yüzde yetmiş, öfke yüzde otuz ise, bu işleri epey güçleştirir. Yüzde yetmiş üzüntüye karşı, yüzde otuz öfke demek, geride hala yüzde kırk oranında üzüntü kalacak demektir ve bu durumda senin onun dışına çıkman imkansız olacaktır. O yüzde kırklık kısım etrafta takılıp kalacaktır.

Demek ki içsel enerjilerin temel kaidelerinden biri budur; daima zıt kutupların eşit düzeye gelmesini sağlamakla onların dışına çıkabilirsin. Bu, iki insan kendi aralarında kavga ederken senin oradan kaçabilmene benzer. Onlar birbirleriyle öylesine meşguldür ki sen endişeye hiç gerek kalmadan oradan kaçabilirsin.

Zihnini bu işe karıştırma. Bunu bir alıştırmaya dönüştür. Bunu gündelik bir alıştırmaya dönüştürebilirsin; onun gelmesini beklemeyi unut. Her gün öfkelenmelisin- bu daha kolaydır. Zıpla, koş, bağır öfkeyi ortaya çıkar. Onu nedensiz yere ortaya çıkarabilmeye başladığında çok mutlu olacaksın çünkü artık özgürlüğün olacak. Aksi durumda öfke bile durumların egemenliğindedir; onun efendisi sen değilsin. Onu ortaya bile çıkaramazken, nasıl kurtulacaksın ondan?

Başta bu biraz garip ve inanılmaz görünecek çünkü şimdiye kadar hep öfkeni ortaya çıkaran şeyin başka birinin sana ettiği hakaretler olduğu teorisine inandın. Ama bu doğru değil. Öfke hep orada duruyordu; başkaları onun açığa çıkmasına bahane oluyordu sadece.

Kendine bir bahane bulabilirsin: seni öfkelendirebilecek ve geçmişte öfkelendirmiş de olan bir durum hayal et. Duvarla konuş, bir şeyler söyle. Kısa sürede duvar seninle konuşuyor olacak! Tamamen çıldır. Öfke ve üzüntüyü eşit düzeye, tam orantılı hale getirmen gerekiyor. Onlar birbirlerini silecek, sen de böylelikle bu durumun dışına çıkabileceksin.

George Gurdjieff buna- içsel enerjileri karşı karşıya getirip birbirlerini silmekle meşgul bırakıp kaçma fırsatını yakalamaya, sinsi adamın yolu derdi.

ARALARA DİKKAT ET

Esas olan aralarda, iki sözcüğün, iki düşüncenin veya iki duygunun arasında yatan boşluktur. Her nerede boşluk varsa- uykuyla uyanıklık, uyanıklıkla uyku arasında... Beden ve ruh arasında bir boşlukta- o arada... Aşk nefrete dönekenaşk olmaktan çıktığı ama henüz nefrete dönüşmemiş olduğu o boşlukta. Geçmiş geleceğe dönerken- artık yokken, ama gelecek de henüz gelmemişken aradaki o küçücük an- işte Şimdiki zaman, bu andır, odur. O kadar küçüktür ki zamanın bir parçası olduğu bile söylenemez. Bölünemez derecede küçüktür; parçalara ayrılamaz. O boşluk bölünmezdir ve her an bin bir şekilde gelir.

Ruh hallerin birinden diğerine değişip durur ve sen onların arasından geçersin. Yirmi dört saat içinde bu aralarla o kadar çok karşılaşıyoruz ki, onları kaçırıp duruyor oluşumuz mucize gibi. Ama asla o boşluğa bakmıyoruz; bu numarayı, boşluklara bakmamayı öğrenmişiz. O öyle küçük ki, gelip gittiğinde onun orada olmuş olduğunun farkına bile varmıyoruz. Bir şeyler ancak artık olmadığında, geçmişin bir parçasına dönüştüğünde onların farkına varıyoruz. Veya yolda olduklarında, geleceğin bir parçası olduklarında onları fark ediyoruz ama gerçekten orada oldukları zaman bir şekilde onları görmemeyi beceriyoruz.

Öfkeli olduğunda bunu görmezsin; sonradan pişman olursun. O çok yakınlaştığında onu hissedersin ve yeniden geliyor oluşu seni rahatsız eder. Ama o orada olduğu anda aniden kör, sağır, farkındalıktan yoksun ve bilinçsiz bir hale gelirsin. Aradaki boşluk o kadar küçüktür ki, mutlak derecede uyanık

olmadığın sürece onu kaçırıp duracaksın. O kadar küçüktür ki o, ancak mutlak farkındalıkla yakalanabilir. Ancak tamamen orada olabildiğinde onu görebilirsin. Bir düşünce yok olup, diğerinin oluşmaya başladığı sırada, ikisinin arasında düşüncenin olmadığı bir boşluk mevcuttur. İşte esas olan budur.

Sana anahtarı olduğu gibi veriyorum. Şimdi işe koyulup ona sahip çıkmak sana düşüyor.

Uykuya dalarken, henüz uykuda olmadığın ama artık uyanık da olmadığın o boşluğu görmeye çalış. Bir an gelir. Çok nazik bir an- ama fazla sürmez bu. O küçük bir esinti, bir melteme benzer: gelmesiyle gitmesi bir olur. Ama onu yakalamayı becebilirsen çok şaşıracaksın: hayatın en büyük hazinelerinden birine rastlamış olacaksın.

Bu boşlukların içinden geçerken, farkında olmasan bile onlardan yararlanmış oluyorsun. Onun kokusunun bir parçası, ona ait bir şeyler, sen farkına varmamış olsan bile varlığında asılı kalıyor. Ama şu andan itibaren tetikte ol. Yavaş, yavaş bu hüneri edineceksin.

ÜÇ KERE KAYDA GEÇMEK

Budizmde "üç kere dikkate almak" denilen belli bir yöntem vardır. Bir sorun çıktığında- örneğin kişi aniden cinsel bir dürtü, veya açgözlülük veya öfke duyduğunda- kişinin bu duygunun orada olduğunu üç kere kayda geçmesi gerekiyor. Eğer öfke hissi geldiyse, mürit içinden üç kere, "Öfke...öfke...öfke" demeli ki, onu tamamen fark etmiş, bilincinden kaçmasını engellemiş olsun. Hepsi bu- sonra her ne yapmaktaysa ona geri dönüyor. Öfkeyle ilgili bir şey yapmıyor, sadece onu üç kere kayda geçiyor.

Bu müthiş güzelliktedir. Bir şeyin farkına vardığın ve onu kayda geçtiğin anda o kaybolur. Artık seni ele geçiremez çünkü bu ancak sen bilinçsiz olduğunda mümkündür. Bu üç kere kaydediş seni kendi içinde öylesine farkında yapar ki, öfkeden ayrılmış olursun. Onu nesnelleştirebilirsin çünkü o oradadır ve sen

buradasındır. Buda müritlerine bunu her alanda uygulamalarını söylemişti.
Genelde tüm kültür ve uygarlıklar bize sorunları bastırmayı öğrettiği için git gide onların farkına varmamaya- hatta onları unutup, var olmadıklarını sanmaya başlıyorsun.
Aslında doğru olan bunun tam tersidir. Onların mutlak derecede bilincine vardığında, bu bilince varmanın ve onlara odaklanmanın ta kendisi, sorunların eriyip gitmesini sağlayacaktır.

DOĞRULAMA KURALI

"Doğrulama kuralı" denen müthiş bir kural vardır. İçinden bir şeyi derinlemesine, bütün ve mutlak olarak doğruladığında, o gerçek olmaya başlar. İnsanlar bu yüzden sefalet içindedir- sefaleti doğrularlar! İnsanlar bu yüzden mutludur-ama sadece bir kaç kişi, çünkü sadece bir kaç kişi hayatlarını nasıl şekillendirdiklerinin farkındadır. Bir kez coşkuyu doğruladıklarında, coşkulu insanlar olurlar.
Bunu amaç edin: olumsuz olanı doğrulamayı bırakıp, olumlu olanı doğrulamaya başla.
Bir kaç hafta içinde, elinde nasıl sihirli bir anahtar tutuyor olduğuna şaşıracaksın.
Örneğin kolay üzülen biriysen, gece yatmadan önce yirmi kere kendi kendine sessiz ve derin bir şekilde- ama kendini duyabilecek kadar yüksek sesle- sevinçli olacağını, bunun gerçekleşeceğini, yolda olduğunu doğrula. Artık son üzüntünü yaşadın...üzüntüye elveda! Bunu yirmi kere tekar edip uykuya dal.
Sabah uyandığının farkına vardığın anda, daha gözlerini açmadan bunu yirmi kere tekrarla.
Gör bak, günün nasıl değişiyor. Şaşıracaksın çünkü farklı bir nitelik seni sarmalıyor olacak. Yedi gün içinde bir şeyi doğrulamış ve onun sonucunu görmüş olacaksın. Sonra yavaş, yavaş olumsuz olan her şeyden kurtul. Her hafta bir olumsuz şey seçip ondan kurtul. Bir tane de olumlu nitelik seçip onu

iyice özümse.

Bu tamamen bir seçim meselesidir. Cehennemi yaratan da kendi düşüncelerindir, cenneti yaratan da. "İnsan ne düşünüyorsa odur". Buna tanık olduğun zaman- düşüncenin hem cehennemi hem de cenneti yaratabildiğine- sıfır-düşünce noktasına doğru o nihai sıçrayışın gerçekleşmesi mümkün olur. Kişi o zaman artık hem cehennemin hem de cennetin ötesine geçebilir. Ve unutma cenneti aşmak, cehennemi aşmaktan daha kolaydır. Bu yüzden önce olumsuzdan başlayıp, sonra olumluya geç. Bu bir paradoks gibi görünse de güzel bir şeyi bırakmak, çirkin bir şeyi bırakmaktan daha kolaydır. Çirkin şeyler insana yapışıp, kalır.

Cehennemi cennete dönüştür- Batı dinleri asla bunun ötesine geçmese de Doğu buna çabaladı- sonra cenneti de bırak çünkü olumlu bir düşünce bile hala bir düşüncedir.

Sıfır-düşünceyi, düşüncesizliği doğrulamaya başlarsan, sonunda nihai olan gerçekleşecektir.

CİNSELLİK VE İLİŞKİLER

Öteki ile Dans Etmeyi Öğrenmek

-TEŞHİS-

Birlikte yaşıyoruz ama birlikteliğin ne demek olduğu hakkında hiçbir şey bilmiyoruz. Senelerce biriyle birlikte yaşasan da, birlikteliğin ne olduğunu asla öğrenemeyebilirsin. Dünyanın dört bir yanına bak- insanlar birlikte yaşıyor, kimse yalnız yaşamıyor: kocalar, karılarıyla, karılar, kocalarıyla, çocuklar ebeveynleriyle, ebeveynler dostlarıyla; herkes hep bir arada yaşıyor. Hayat birliktelik içinde var oluyor ama sen birlikteliğin ne olduğunu biliyor musun? Kırk senedir karınla yaşıyor olsan da, onunla bir an için bile birlikte yaşamamış olabilirsin. Onunla sevişirken bile başka şeyler hakkında düşünmüş olabilirsin. O zaman orada olmuş sayılmazsın, demek ki sevişmen mekanik bir şeyden ibaretti.

Nasrettin Hoca bir keresinde karısıyla birlikte sinemaya gitmiş. En azından yirmi yıldır evlilermiş. Film ise o ihtiraslı yabancı filmlerden biriymiş!

Sinemadan çıkarken karısı, "Nasrettin" demiş, "Sen beni hiç filmdeki aktörler gibi sevmiyorsun? Niye?" Nasrettin yanıt vermiş, "Delirdin mi sen? Bunun için ne kadar para aldıklarından haberin var mı?"

***

İnsanlar sevgisizce birlikte yaşamaya devam ediyor çünkü ancak bu para edecekse seviyorsun. Peki yalnızca para edeceği zaman seviyorsan, nasıl gerçekten sevebilirsin? O zaman aşk da pazarda bir mala dönüşmüştür: o artık ne bir ilişki, ne bir birliktelik, ne de bir kutlamadır. Sen ötekiyle mutlu bir varlık değilsin, en fazla birbirine katlanır vaziyettesin.

Nasrettin Hoca'nın karısı ölüm döşeğindeymiş ve doktor şöyle demiş, "Nasrettin seninle açık konuşmalıyım; böyle durumlarda dürüst olmak daha doğrudur. Karın kurtulamayacak durumda. Hastalık bizi aştı, kendini

hazırlaman gerekiyor. Kendine ıstırap çektirme, bunu kabul et, kaderin böyleymiş. Karın ölecek."
Hoca şöyle yanıt vermiş, "Merak etme. Bunca yıldır onunla birlikte ıstırap çekebildiğime göre, bir kaç saat daha çekebilirim demektir!"
En fazla, katlanıyoruz. Ve ne zaman katlanmaktan söz ediyorsan, ıstırap çekiyorsun demektir; senin birlikteliğin ıstıraptan ibaret. Jean Paul Sartre bu yüzden ötekinin cehennem demek olduğunu söylüyor...çünkü ötekiyle sadece acı çekiyorsun, öteki köleliğe dönüşüyor, sana hükmediyor. Öteki sorun yaratmaya başlıyor ve özgürlüğün yok oluyor, mutluluğun yok oluyor. O zaman bu adete, katlanılması gereken bir şeye dönüşüyor. Ötekine katlanmaktayken, birlikteliğin güzelline nasıl erebilirsin? Gerçekten hiç olmamış bir şey bu.
Evlilik neredeyse asla gerçekleşmez çünkü evlilik demek birlikteliği kutlamak demektir. O bir izin belgesi değildir. Hiçbir belediye sana evliliği sunamaz; hiçbir rahip sana onu hediye edemez. O, varlık boyutunda yaşadığın muazzam bir devrim, yaşam biçiminin uğradığı müthiş bir dönüşümdür ve ancak birlikteliği kutladığında, öteki, öteki olmaktan, sen de "ben" olmaktan çıktığında mümkündür. İki kişi aslında iki değil tek olduğunda köprü oluşmuştur; belli bir anlamda bir olmuşlardır. Fiziksel olarak hala iki kişi olsalar da, içlerinin en derinlerinde artık birdirler. Aynı varoluşun iki kutbu da olsalar, iki değillerdir. Ortada bir köprü söz konusudur. Bu köprü sana anlık da olsa birlikteliğin ne olduğunu gösterir. Evlilikte rastlanabilecek en ender şeylerden biridir bu. İnsanlar kendi başlarına yaşayamadıkları için başkalarıyla yaşarlar. Bunu unutma: birlikte yaşama nedenleri yalnız yaşayamamaktır. Yalnız yaşamak rahat değildir, yalnız yaşamak ekonomik değildir, yalnız yaşamak zordur- bu yüzden de birlikte yaşarlar. Nedenler hep olumsuzdur.
Adamın biri evlenmek üzereydi ve biri ona sordu, "Sen hep evliliğe karşıydın. Ne oldu da aniden fikrini değiştirdin?"
Adam yanıt verdi, "Kış geliyor ve dediklerine göre bu kış çok soğuk

geçecekmiş. Merkezi ısıtma beni aşıyor, bir eş edinmekse sudan ucuz!"
İşte mantık bu: bu daha rahat, daha uygun, daha ekonomik, daha ucuz olduğu için biriyle birlikte yaşayacaksın. Yalnız yaşamak gerçekten zor oysa bir eş demek temizlikçi, aşçı, hizmetçi, hemşire ve daha bir sürü şey demek. Dünyanın en ucuz emekçisi o, hiç para kazanmadan onca şey yapacak. Düpedüz sömürü bu.
Evlilik varlığını bir sömürü müessesesi olarak sürdürüyor; birliktelik bu değil. Mutluluk olarak çiçek vermiyor oluşu da bu yüzden. Veremez de. İnsanı sarhoş edebilecek bir mutluluk nasıl olur da istismarın köklerinden doğabilir?
Aile içinde, toplum içinde yaşadığın için sefalet çektiğini iddia eden sözde azizler var. Onlar, "Herşeyi bırak, dünyadan elini eteğini çek!" diyor. Ve onların mantığı doğru gibi de görünüyor- doğru olduğu için değil, birlikteliğin ne olduğunu kaçırdığın için. Yoksa tüm o azizlerin söyledikleri baştan aşağı yanlış görünürdü. Birlikteliği tatmış olan kimse, tanrısallığı tatmış olan kimsedir; gerçekten evli bir kişi, tanrısallığı tanır çünkü aşk en büyük kapıdır.
Ama birliktelik ortada yok ve sen birlikteliğin ne olduğunu bilmeden birlikte yaşıyorsun; tıpkı hayatın ne olduğunu bilmeden yetmiş, seksen yıl yaşadığın gibi. Hayata hiçbir kök salamadan göçüp gidiyorsun. Hayatın sana sunduklarını tadamadan bir andan diğerine geçip duruyorsun. Ve bu sana doğuştan verilmiyor. Hayatı tanımak kalıtımsal değildir. Hayat doğuştan geliyor ama bilgeliğin, deneyimin, esrikliğin öğrenilmesi gerekiyor. Meditasyonun önemi de buradan kaynaklanıyor. Onu kazanman, ona doğru gelişmen, belli bir olgunluğa erişmen gerekiyor; ancak o zaman onu tanıyabilirsin. Hayat ancak belli bir olgunluk anında önünde açılabilir. Oysa insanlar çocukça yaşayıp, çocukça ölüyorlar. Asla gerçekten büyümüyor, asla olgunluğa erişmiyorlar.
Olgunluk nedir? Cinsel ergenliğe erişmek, olgunlaştığın anlamına gelmez. Psikologlara sor: ortalama yetişkinin akıl yaşının on üç, on dört yaş civarında kaldığını söylüyorlar. Fiziksel bedenin büyümeye devam ediyor ama aklın, on üç, on dört yaşında takılıp, kalıyor. Böyle aptalca davranıyor oluşuna,

hayatının bir aptallıklar silsilesine dönüşmesine şaşırmamak gerek! Büyümemiş bir zihnin her an yanlış bir şey yapması kaçınılmazdır.
Ve olgunlaşmamış bir zihin sürekli sorumluluğu ötekine yükler. Mutsuz hissediyorsun ve bunun herkesin senin hayatını cehenneme çeviriyor oluşundan kaynaklandığını sanıyorsun. "Öteki cehennemdir". Bana göre Sartre'ın bu öne sürümü hiç de olgunca değil. Sen olgun olduğunda, öteki cennete de dönebilir. Sen neysen, öteki odur çünkü öteki sadece bir aynadır; seni yansıtır.
Olgunluk derken bir iç bütünlüğünü kastediyorum. Ve bu iç bütünlüğü, ancak diğerlerini sorumlu tutmaktan vazgeçtiğinde, acı çekmene ötekinin neden olduğunu söylemeyi bırakıp, kendi acını kendin yarattığını fark ettiğinde kazanılır. Olgunluğa atılacak ilk adım budur: "Sorumlu benim. Olup biten her şey benim yüzümden oluyor".
Üzgünsün. Bunu sen mi yarattın? Seni müthiş derecede rahatsız ediyor bu ama bu hisle kalabildiğinde, er ya da geç birçok şeyin önüne geçebilmeye başlayacaksın. Karma teorisi tamamen bundan ibaret. Sorumlu sensin. Toplumu sorumlu tutma; ebeveynlerini sorumlu tutma; ekonomik şartları sorumlu tutma; sorumluluğu başka kimsenin üzerine atma. Sorumlu sensin. Başlangıçta bu bir yük gibi görünecek çünkü artık sorumluluğu başkasına atamıyorsun. Ama al onu...
Başka birisi Nasrettin Hoca'ya "Niye böyle berbat görünüyorsun?" diye sormuş.
Hoca cevap vermiş, "Karım kumarı, sigarayı, içkiyi, kağıt oynamayı bırakmam için ısrar etti. Ben de hepsini bıraktım".
"O zaman karın şimdi çok mutlu olmalı" demiş adam.
"Sorun da bu ya" demiş Hoca. "Artık şikayet edecek bir şey bulamadığı için çok mutsuz. Konuşmaya başlıyor ama şikayet edecek bir şey bulamıyor. Artık hiçbir şeyden beni sorumlu tutamıyor. Onu şimdiye kadar hiç bu kadar mutsuz görmedim. Tüm bunları bırakınca sevinir sanmıştım ama şimdi eskisinden bin beter oldu."

***

Sorumluluğu başkalarına atıp dururken, onlar da senin her istediğini yerine getirselerdi sonunda kendini öldürürdün. Sonunda sorumlu tutacak hiçbir şey kalmamış olurdu.

Bu yüzden bir kaç kusura sahip olmak iyidir; bu diğerlerinin mutlu olmasını sağlar. Gerçekten kusursuz bir koca var olsaydı, karısı onu terk ederdi. Kusursuz bir adama nasıl baskı yapabilirsin? Bu yüzden istemesen bile bir şeyi yanlış yapmaya devam et ki karın sana baskı yapıp, mutlu olabilsin!

Kusursuz bir kocanın olduğu yerde mutlaka boşanma da olacaktır. Kusursuz bir adam bulursan ona karşı olacaksın çünkü onu kınayamayacak, onun hakkında söyleyecek kötü hiçbir şey bulamayacaksın. Zihinlerimiz sorumluluğu başkasına atmaya bayılır. Zihinlerimiz şikayet etmek ister. Bu bize kendimizi iyi hissettirir çünkü sorumlu biz değilizdir, üzerimizden bir yük kalkmış gibi olur. Ama yükten bu şekilde kurtulmanın bedeli çok ağırdır. Çünkü aslında bu yükten kurtulmuş değil, git gide daha fazlasını yüklenmiş olursun. Sadece bunun farkında değilsindir. İnsanlar hayatın ne olduğunu öğrenmeden yetmiş yıl yaşıyor ve yaşamlar boyunca da bunu tekrarlıyor. Olgunlaşmamış, bütünleşmemiş, merkezlerini bulamamış insanlar onlar. Çemberin merkezinde değil dış çevresinde yaşayanlar onlar.

Senin dış sınırların, ötekininkiyle karşılaştığında bir çarpışma meydana gelir ve ötekinin hatalı olduğuna takılıp kalırsan, hep bu dış sınırda yaşarsın. "Varlığımdan ben sorumluyum; her ne olduysa nedeni benim, onu ben yaptım" diyebildiğin anda ise bilincin aniden dış sınırdan merkeze sıçramış olur. O zaman ilk kez, kendi dünyanın merkezine sen oturmuş olursun.

Artık yapılabilecek çok şey vardır...çünkü hoşuna gitmeyen her şeyi bırakıp, hoşuna gidenlere de sahip çıkabilirsin. Sana ne doğru geliyorsa onun peşinden gidip, doğru olmadığını hissettiğin şeyin peşini bırakırsın çünkü artık kendi içinde merkezini bulup kök salmış durumdasındır.

-REÇETELER-

AÇILIP KAPANMAK

Kapalı kalmak ölü kalmak demektir. Bu, gökyüzü alabildiğine önüne serilmişken, anahtar deliğinden bakmaya devam etmek gibidir. Elbette anahtar deliğinden de gökyüzünü bir parça görebilirsin ve arada bir gün ışığı da gelip geçer. Bazen kırpışan bir yıldıza bile rastlarsın. Ama bu gereksiz yere çekilen bir zorluktur ve sen de gereksiz yere yoksul kalırsın.

Bunun dışına çık- yapabilirsin de bunu. Sadece şu basit deneyi yap.

Her akşam yatmadan önce, odanın ortasında durup duvara bak. Dikkatini duvara ver: kapı üzerinde değil, duvar üzerinde odaklan. Kendini içinde kapı olmayan bir duvar olarak hayal et, tamamen kapalı bir duvar. Kimse içeri giremeyeceği gibi sen de dışarı çıkamazsın- içeride hapissin. Neredeyse bir duvara dönüş- psikolojik olarak duvar gibi ol. Bırak enerjin tümüyle duvara, bir Çin Seddi'ne dönüşsün.

On dakika boyunca duvar ol ve kendini gerebildiğin kadar ger. Tüm açıklıkları bırakarak, mutlak derecede kapan, Leibniz'in monad dediği, penceresiz bir atom gibi kendi içinde tamamen kapalı ol. Terlemeye, titremeye başlayacaksın, endişe yükselecek. Kendini ölüyormuş, mezara giriyormuş gibi hissedeceksin. Endişelenme; gir mezara. Bu gerilim, kasılma ve çekme halini bir doruk noktasına taşı.

Sonra dönüp kapıya bak- kapıyı açık tut- ve bir kapı ol. Kapıya dönüşmekte olduğunu hissetmeye başla; artık duvar değilsin. Herkes senin içine girebilir; kapıyı çalmaya bile gerek yok. Ve çıkabilirler de; ortada bir engel yok. Rahatla. Hem bedeninin hem de hislerinin gevşemesine izin ver. Genleş. Orada durmaya devam ediyor olduğun halde genleş. Tüm odayı doldurduğunu hisset. Enerjinin kapıdan bahçeye doğru aktığını hisset. Bırak enerji dışarı çıksın ve dış dünyanın da senin içine girmekte olduğunu hisset.

On dakika boyunca duvar, yirmi dakika boyunca da kapı ol. Sonra uyu. Buna en az üç ay boyunca devam et. Üçüncü haftadan itibaren kendini inanılmaz

derecede açık hissedeceksin...ama devam et…

Sana ikisini de veriyorum, hem duvarı hem de kapıyı ki, zıtlığı kolayca hissedebilesin.

Kendi enerjini -hem duvar hem de kapıya dönüşebileceğini- bir kez kavrayabildiğinde çok güzel bir boyutun farkına varacaksın. O zaman başkalarının enerjilerini de hissedebileceksin. Sokakta bir adamın yanından geçerken onun duvar mı, yoksa kapı mı olduğunu hissedebiliyor olacaksın. Bu konuda içsel bir anlayışa ermiş durumdasın artık. O zaman bu adamla ilişki kurmak istiyorsan, onun duvar olduğunu hissettiğinde buna yeltenme çünkü bu hiçbir yere varamaz. Ancak onun kapı olduğunu hissettiğinde onunla ilişki kur.

İlişkilerde bu çoğu kez öylesine derin bir deneyime dönüşebilir ki bunu hayal bile edemezsin. Birine kapıyken yaklaşırsan o kişi bambaşka birisi olacaktır. Çocuğuna kapıyken yaklaşırsan sözünü dinler- o zaman söylediğini özümsemeye hazırdır. Yoksa sen bağırmaya devam edersin ama o sağır gibidir; duvardır. Sevgilinle o kapıyken konuş. Onunla kapıyken seviş. Duvar olduğunda en iyisi ona hiç ilişmemek.

Bunu bir kez kendi içinde hissettiğinde, artık her yerde hissedebiliyor olacaksın.

BİRLİK

Birlikte bir meditasyona başlayın. Gece yüzünüz birbirinize dönük olarak oturup, çaprazlama şekilde diğerinin elini tutun. On dakika boyunca birbirinizin gözlerinin içine bakın ve bedenleriniz sallanmaya başlarsa buna izin verin. Gözlerinizi kırpabilirsiniz ama birbirinizin gözünün içine bakmaya devam edin. Beden sallanmaya başlıyorsa bırakın sallansın. Ne olursa olsun birbirinizin elini bırakmayın. Bu unutulmamalı.

On dakika sonra gözlerinizi kapayın ve bırakın sallanma hali on dakika daha devam etsin. Sonra ayağa kalkıp on dakika boyunca birlikte sallanın ve ele ele tutuşun.

Bu enerjilerinizin derinden birbirine karışmasını sağlayacaktır. Demek ki on dakika oturup mümkün olduğunca derin bir şekilde birbirinin gözünün içine bakma ve sallanma; sonra on dakika kapalı gözlerle oturmaya devam edip, sallanma. Enerjinin sizi ele geçirdiğini hissedin. Sonra ayağa kalkıp gözler açık olarak sallanın. Bu neredeyse bir dansa dönüşecektir ama aynı şekilde elele tutuşmaya devam edin.

Bunu on gece boyunca, otuz dakikalığına yapın; kendinizi iyi hissediyorsanız sabahları da tekrarlayabilirsiniz. İki kere yapabilirsiniz ama ikiden fazla tekrarlamayın.

OKYANUSVARİ ÖTEKİ

Deniz kenarına git, orada milyonlarca dalga var. Asla denizi görmüyorsun, sadece dalgaları görüyorsun çünkü yüzeyde olan onlar. Oysa her dalga sadece denizin dalgalanmasından ibaret ve deniz tüm dalgaların içinden akıyor. Okyanusu hatırla ve dalgaları unut çünkü onlar aslında yok- sadece okyanus var.

Zaman bulduğun anda arkadaşın, sevgilin, karın, kocan veya herhangi biriyle- bir yabancı bile olur-otur ve düşünmeden birbirinin gözlerinin içine bak, birbirinin gözlerine düşünmeden nüfuz etmeye çalış. Sadece birbirinin gözüne git gide daha derin bir şekilde bak. Kısa süre sonra dalgaların aşıldığını ve okyanusun önünde açılmış olduğunu göreceksin.

Birbirinin gözlerine derinlemesine bak çünkü gözler kapıdır. Ve düşünmeden yalnızca bakarsan kısa sürede dalgalar kaybolacak ve okyanus ortaya çıkacaktır.

Bunu önce bir insanla yap çünkü o tip bir dalgaya daha yakınsın. Sonra hayvanlara geç yani biraz daha uzağına. Sonra ağaçlara geç- daha da uzak dalgalar onlar; sonra kayalara geç.

Birinin gözlerine derinlemesine bakabildiğinde onun kaybolduğunu, o kişinin yok olduğunu hissedeceksin. Orada okyanusa benzer bir olgu gizli ve bu kişi

sadece derinlerden gelen bir dalgalanmadan, bilinmeyen ve gizli bir şeyden gelen bir dalgadan ibaret.
Dene bunu. Bilmeye değer bir şey olduğunu göreceksin. Her nerede bir ayrım hissedersen, bil ki yüzeydesin. Tüm ayrımlar yüzeyde kalır; "birçok" kavramı yüzeye aittir.
Derinlere bak ve yüzeyin seni yanıltmasına izin verme. Kısa zamanda dört bir yanında bir okyanusun varolduğunun farkına varacaksın. O zaman kendinin de sadece bir dalga olduğunu, egonun da bir dalgadan ibaret olduğunu göreceksin. O egonun arkasında ise isimsiz olan, bir olan saklı duruyor.

CİNSEL ENERJİYİ SERBEST BIRAKMAK

Her sabah uyandığında odanın ortasında durup tüm bedenini sallamaya başla. Bedenini tepeden tırnağa tümüyle salla ve bunun neredeyse orgazm gibi olduğunu...sanki sana cinsel bir orgazm sunmakta olduğunu hisset.
Keyfine bak, besle bu durumu.. içinden bir kaç ses çıkarmak geliyorsa, çıkar ve on dakika boyunca bunun keyfini sür.
Sonra tüm bedenini kuru bir havluyla ovala ve duş al. Her sabah yap bunu.

DOĞRU ANI BEKLE

Sevişmeye geçmeden önce, birlikte on beş dakika boyunca sessizce oturup çaprazlamasına el ele tutuşun. Karanlıkta veya oldukça loş bir ışıkta oturun ve birbirinizi hissedin. Birbirinizle aynı frekansa geçin. Bunu yapmanın yolu birlikte nefes almaktır. Sen nefes verirken, öteki de veriyor, sen alırken de alıyor. İki üç dakika içinde bunu yakalayabilirsiniz. Tek bir organizmaymışsınız gibi nefes alın- sanki iki değil, tek vücutmuş gibi. Ve birbirinizin gözlerinin içine bakın, ama saldırgan değil yumuşak bir şekilde yapın bunu.
Birbirinizin tadını çıkarmak için kendinize zaman tanıyın. Birbirinizin bedenleriyle oynayın. O an kendiliğinden gelmemişse, sevişmeye geçmeyin.

Sevişiyormuşsunuz gibi değil de kendinizi aniden sevişirken bulmuş gibi olmalı bu. Bunu bekleyin. O an gelmezse, onu zorlamanın anlamı yok. Bu da iyidir: uyuyun, sevişmeye gerek yok. Bir, iki, üç gün boyunca o anın gelmesini bekleyin. Bir gün gelecektir. Ve o an geldiğinde sevişme çok derinlere inecektir. Bu çok ama çok derin, okyanusvari bir his olacak. Ama o anı bekle; zorlama onu.

Sevişmenin de meditasyon gibi yapılması gerekir. O, üzerine titrenmesi gereken bir şeydir ve yavaş yavaş yudumlanması gerekir ki, varlığın derinlemesine onunla dolsun ve bu öylesine ele geçirici bir deneyime dönüşsün ki, sen artık orada olma. Artık aşk yapmıyorsun, aşkın ta kendisisin. Aşk sizin etrafınızı saran daha büyük bir enerjiye dönüşüyor. İkinizin de ötesine geçiyor; ikiniz de onun içinde yok oluyorsunuz. Ama bunun için beklemeniz gerekiyor.

O anı bekle- kısa sürede bu hüneri edineceksin. Bırak enerji biriksin ve her şey kendiliğinden olsun. Git gide o anın ortaya çıkışının farkına varabileceksin. Onun belirtilerini, girişini görebilmeye başlayacaksın ve zorluk ortadan kalkacak.

VAHŞİ VE İZLER DURUMDA OL

O zaman vahşiliğin hiçbir tehlikesi kalmıyor; vahşilik o zaman güzel. Gerçekten, sadece vahşi bir adam güzel olabilir. Vahşi olmayan bir kadın güzel olamaz çünkü ne kadar vahşiyse, o kadar canlıdır. O zaman tıpkı ormanda koşan vahşi bir kaplan veya ceylan gibi olursun. O ne güzelliktir! Ama mesele bilincini kaybetmek değil.

Yöntem tümüyle, bir tanığa dönüşmenin işleyişi tümüyle cinsel enerjiyi dönüştürmeye dayalıdır. Cinselliğin içine adım atıp, uyanık kalmaktır; her ne olup bitiyorsa onu gözemle ve onun tek bir noktasını bile kaçırmadan, dıştan içe gör onu. Bedeninde, zihninde ve içsel enerjinde her ne olmaktaysa izle onu; yeni bir devre oluşuyor. Vücut elektriğin yeni bir şekilde, dairesel bir şekilde

hareket ediyor: artık vücut elektriğin partnerinle bir olmuş durumda. Şimdi bir iç çember oluştu ve bunu hissedebiliyorsun. Uyanık olduğunda bunu hissedebilirsin. Yaşamsal bir enerjinin hareketine aracı olduğunu hissedeceksin.

Uyanık kal. Kısa sürede göreceksin ki, bu devre güçlendikçe, düşüncelerin de yok oluyor; sarı yaprakların bir ağaçtan dökülüşü gibi dökülüyorlar. Düşünceler yok oluyor ve zihin git gide daha boş bir hale geliyor.

Uyanık kalırsan göreceksin ki sen varsın ama ortada bir ego yok. "Ben" diyemiyorsun. Bu başına gelen, senden daha büyük bir şey. Hem sen, hem de partnerin o daha büyük enerjinin içinde eriyip gitmiş durumdasınız.

Ama bu erime durumu bilinçsiz bir şekilde olmamalı; yoksa hedefi ıskalamış olursunuz- o zaman bu güzel bir sevişme eylemi olur, bir dönüşüm değil. O da güzel bir şey ve hiçbir sakıncası da yok ama dönüşüm değil o. Ve bu bilinçsizce yapıldığında tekdüzeliğe takılıp kalacaksın. Tekrar, tekrar bu deneyimi yaşamak isteyeceksin. Bu deneyim güzel de olsa bir yere kadar gider ve sonunda rutin bir şeye dönüşür. Ve bunu her yaşadığında, yeniden, tekrar yaşama arzusu doğar. Ne kadar çok yaparsan, o kadar çok istersin ve bir kısır döngüye kapılıp kalırsın. İlerliyor değil sadece hareket ediyor olursun.

Uyanık kalırsan değişimleri ilkin bedeninde, ikinci olarak zihnindeki düşüncelerden kurtuluşunda, üçüncü olarak da egoyu kalbinden çıkarıp atışında göreceksin.

Bu üç şeyin dikkatle gözlemlenip, izlenmesi gerekiyor. Üçüncüsü gerçekleştiğinde, cinsel enerji meditasyon enerjisine dönüşmüş olacak. Artık sekste sen olmayacaksın. Sevgilinle birlikte uzanmış olabilirsin, bedenleriniz beraber olabilir ama sen artık orada değilsin-yepyeni bir dünyaya taşınmış durumdasın.

AYRI KALDIĞINIZ ZAMANLARIN KEYFİNİ ÇIKAR

Aşk seninle, başka birinin arasındaki ilişkidir. Meditasyon ise seninle kendin

arasındaki ilişkidir. Aşk dışa, meditasyon ise içe dönüktür.
Aşk paylaşımdır ama sende olmayan şeyi başkasıyla nasıl paylaşabilirsin ki? Neyi paylaşacaksın? İşte meditasyon sana paylaşacak bir şey sunacak. Meditasyon sana biriyle ilişki kurulduğunda aşka dönüşebilecek niteliği, enerjiyi kazandıracak.
Meditasyon kendinle nasıl ilişki kurulacağını öğrenmekten başka bir şey değildir. Daha kendinle ilişki kuramazken, nasıl olup da başkasıyla ilişki kurabileceğini bekleyebilirsin? Bu yüzden kişinin ilk aşkı kendisi olmalıdır. Ancak o zaman ikincisi mümkün olur. İnsanlar ilki hakkında hiçbir şey bilmeden, ikincisine akın ediyorlar.
Sevgilini özlüyorsan, hatırla onu. Güzel mektuplar yaz...doğru olup olmadıklarına aldırma! Güzel olmaları gerek. Şiirler yaz ve her akşam bir saatini sevgiline ayır. Saat on'dan on bir'e kadar ışıkları kapatıp, yatağının üzerinde otur ve sevgilini hatırla, onu hisset.
Hayalinde ona dokunduğunu, öptüğünü, sarıldığını gör-kaybet kendini! Öteki, asla senin hayallerinde olduğu kadar güzel olamaz. İnsanların gerçek halleri asla o kadar güzel değildir- veya çok ender olarak öyledir. Er ya da geç bu işin suyu çıkacaktır! Ama fanteziler harikuladedir.

AŞKTA SAVURGAN OL

Enerji yukarıya çıktığında, cinsel enerji dönüşüme uğrar ve niteliğini değiştirir. O zaman seks ihtiyacı git gide azalacak, aşk duyma ihtiyacı ise git gide artacaktır. Aşağı doğru giden enerji cinselliğe, yukarı doğru giden enerji ise sevgiye dönüşür.
Ama oturup, bekleme. İnsanlara karşı git gide daha sevecen olmaya başla. Sevgi konusunda savurgan ol. Arkadaşlarına, hatta yabancılara karşı sevecen davran. Hatta ağaçlara ve kayalara karşı bile sevecen ol.
Bir kayanın üzerinde otururken ona insanın sevdiğine dokunduğu gibi dokunduğunda, derin bir aşkla dokunduğunda, göreceksin ki kayadan bir yanıt

geliyor. Onun yanıt verdiğini neredeyse anında hissedeceksin. O artık bir kaya olmaktan çıkacak. Bir ağaca derin bir sevgiyle dokunduğunda, aniden bunun tek yönlü olmadığını göreceksin. Sen onu sevmiyorsun sadece, o da sana yanıt veriyor- sevgin yankılanıyor.

Yani yaptığın her şeyde sevecen ol. Yemek yerken bile bunu severek, lokmalarını sevgiyle çiğneyerek yap. Duş alırken üzerine dökülen suyu derin bir sevgi ve minnetle, derin bir saygıyla kabul et çünkü kutsallık her yerdedir ve her şey kutsaldır. Her şeyin kutsal olduğunu bir kez hissetmeye başladığında, artık aşka susamamış olmayacaksın çünkü her şey bu susuzluğunu dindiriyor olacak.

İLK VE SON KERE

Biriyle birlikte olduğunda, daima bunun onu son görüşün olabileceğini hatırla. Önemsiz şeylere zaman harcama; önemi olmayan küçük dertler ve anlaşmazlıklar yaratma. Ölüm yoldayken, hiçbir şeyin önemi kalmaz. Biri seni kızdıracak bir şey yaptığında veya söylediğinde hemen ölümü düşün. O adamın veya senin ölmek üzere olduğunuzu- bu söylediği şeyin ne önemi olduğunu düşün. Belki de aslında hiç de öyle demek istemedi; bunun tamamen senin yorumun olması da mümkün. Yüz durumdan doksan dokuzu kişinin kendi yorumudur.

Ve biriyle birlikte olduğunda o kişinin aynı kişi olmadığını, her şeyin sürekli değiştiğini hatırla. Aynı nehre iki kere giremeyeceğin gibi, aynı kişiyle de iki kere karşılaşamazsın. Anneni, babanı, kardeşlerini, arkadaşlarını görmeye gideceksin ama onlar değişmiş olacak. Hiçbir şey aynı kalmaz. Sen değiştin, artık aynı olamazsın ve onları da aynı bulamazsın.

Bu iki şey hatırlandığında, ikisinin arasında aşk çiçek açacaktır.

Birini daima bu ilk karşılaşmanızmış gibi karşıla. Ve birini daima bu son karşılaşmanızmış gibi karşıla. Bu böyledir.

Ancak o zaman bu küçük buluşma anı muazzam bir tatmine dönüşebilir.

OLUMSUZU DIŞARI ATMAK

Aşk başlangıçta daima güzeldir çünkü ona yıkıcı enerjilerini taşımazsın. Başlangıçta aşka olumlu enerjilerini akıtırsın- iki partner enerjilerini olumlu bir şekilde birleştirir ve her şey harika gider. Ama sonra git gide olumsuz enerjiler dışarı taşmaya başlayacaktır; onları sonsuza kadar içinde tutamazsın. Ve olumlu enerjin bir kez tükendi mi...ki zaten çok azdır; olumsuz olan çok daha büyüktür. Olumlu enerji az miktarda olduğu için balayı bir kaç günde sona erer ve sonra olumsuz olan devreye girer. Cehennemin kapıları böylece açılmış olur ama kişi ne olup bittiğini anlayamaz. O kadar güzel bir ilişki- nasıl olur da karaya oturur?

Kişi en baştan beri uyanık olabildiğinde, bu durumdan kurtulabilir. Olumlu enerjini akıt ama er ya da geç, olumsuzun devreye gireceğini de unutma. Olumsuz devreye girmeye başladığında, onu tek başına dışarı atman gerekir.

Bir odaya kapanıp olumsuzu dışarı at: onu ötekinin üzerine boşaltmana hiç gerek yok.

Bağırıp, çağırmak, öfkelenmek istiyorsan bir odaya kapanıp, bağır, kız ve bir yastığı döv. Kimse öfkesini başkasından çıkaracak kadar vahşi olmamalı. Onlar sana hiçbir şey yapmamışken, sen niye öfkeni onlardan çıkarasın? Olumsuz olan her şeyi çöpe atmak en iyisi.

Uyanık kalırsan bunun yapılabildiğini görüp şaşıracaksın; ve olumsuz olan bir kez dışarı atıldığında, olumlu enerji yeniden akmaya başlayacak.

Bir ilişkinin ancak çok ileri safhalarında- ilişki iyice oturmuş olduğunda olumsuzluk birlikte dışarı atılabilir. O zaman bile bu sağaltıcı bir eylem olarak yapılmalı. İlişkide iki partner de son derece uyanık, hayli olumlu hale geldiklerinde, tek bir varlık olarak pekiştiklerinde ve artık diğerinin olumsuzunu kaldırabilir, sırf kaldırmak da değil, ondan faydalanabilir olduklarında, sağaltıcı bir eylem olarak, artık birlikte de olumsuz olabileceklerine karar vermeleri gerekir.

O zaman bile, önerim bunu bilinçsizce değil çok bilinçli bir şekilde yapmak; bırak bu son derece kasıtlı olsun. Her an her yerde olumsuz olabilmek yerine, her akşam bir saatliğine birbirinize karşı olumsuz olmayı iş edinin- bırak bu bir oyuna dönüşsün.

İnsanlar genelde bu kadar uyanık değildir- yirmi dört saat boyunca uyanık değillerdir- ama bir saatliğine birlikte oturup, olumsuz olabilirsin. O zaman bu bir oyun, tedavi edici bir egzersiz olacak. Bir saatin sonunda bunu sona erdirecek, uzatmayacak, ilişkine taşımayacaksın.

Birinci adım: Olumsuz tek başınayken dışarı atılmalı. İkinci adım: olumsuz ikinizin birlikte olumsuz olmaya anlaştığınız belli bir saatte dışarı atılmalı. Ancak üçüncü etapta, kişi nötr duruma geldiğinde, korkacak bir şey kalmamış oluyor. O zaman hem olumsuz, hem olumlu olabilirsin; bu ikisinin de kendine has bir güzelliği vardır- ama yalnızca üçüncü etap için geçerli bu.

Birinci etapta artık öfkenin gelmediğini hissediyorsan- yastığın karşısında oturuyorsun ama öfke belirmiyor- o zaman birinci etap sona ermiştir. Öfke aylar boyunca gelecek sonra bir gün göreceksin ki o artık akmıyor: artık anlamını kaybetmiş ve sen tek başına öfkelenemiyorsun. Ama öteki kişinin birinci etabının da bitmiş olmasını bekle. Onunki de bitmişse, ikinci etap başlar. O zaman, bir-iki saatliğine- sabah veya akşam olacağına sen karar ver- kasıtlı olarak olumsuz ol. Bu psikodramadır ve hiç kişisel değildir.

Sertçe vurma- vur ama kişiye değil. Gerçekte sadece olumsuzluğunu dışarı atıyorsun. Diğerini suçlamıyorsun. Ona, "Sen kötüsün" demiyorsun, sadece "Ben senin kötü olduğunu hissediyorum" diyorsun. Ona, "Sen bana hakaret ettin" demiyorsun, "Kendimi hakarete uğramış hissediyorum" diyorsun. Bu tamamen farklıdır. Bu kasıtlı bir oyundur: "Kendimi hakarete uğramış hissediyorum bu yüzden öfkemi kusacağım. Sen benim en yakınımsın, bu yüzden lütfen benim için bir bahane görevi gör"... ve aynı şey öteki tarafından da tekrarlanır.

Bir an gelecek ve bu kasıtlı olumsuzluğun artık işe yaramadığını göreceksin.

Bir saat oturuyorsun ama ne sana bir şey geliyor, ne de partnerine. O zaman ikinci etap sona ermiş olacak. Sıra üçüncüde, ki üçüncü tüm hayata yayılıyor. Artık olumsuz ve olumlu olmaya hazırsın; içinden geldiği gibi davranabilirsin. İşte aşk bu şekilde evliliğe dönüşür.

YALNIZLIKTAN TEK BAŞINALIĞA

İnsanlar yalnız olduklarında üzülmeleri gerektiğini düşünür. Bu sadece yanlış bir çağrışım, yanlış bir yorumdur çünkü güzel olan her şey insanın başına daima yalnızken gelmiştir; hiçbir şey asla kalabalığın içindeyken yaşanmamıştır. Bu dünyanın ötesinden gelen hiçbir şey, kişi mutlak derecede yalnız, tamamen tek başına olmadığı taktirde gerçekleşememiştir.

Ama dışa dönük zihnin ürettiği koşullanmalar insanın etrafını sarmış, içine işlemiştir: insan yalnızken kendini kötü hisseder. Hareketlen, insanlarla buluş çünkü tüm mutluluk insanlarla birlikte olmakta.

Bu doğru değil. İnsanlarla olmanın getirdiği mutluluk son derece yüzeyselken, kendi başına olduğunda beliren mutluluk ise muazzam bir derinliğe sahiptir. Bu yüzden bundan sevinç duy.

Yalnızlık kelimesi bile senin içinde belli bir üzüntü yaratmaya yetiyor. Buna yalnızlık değil tek başınalık de. Yalıtılmışlık yerine, kendi başınalığı kullan. Yanlış isimler sorun yaratabilir. Buna meditatif bir durum de- öyledir de- ve yalnız olduğunda, bunun keyfini çıkar.

Şarkı söyle, dans et veya sadece sessizce duvarın karşısında oturarak, bir şeylerin olmasını bekle. Bunu bir bekleyişe dönüştür. Kısa zamanda farklı bir niteliğin farkına varacaksın.

Bu hiçbir şekilde üzüntü değil. Tek başınalığın en derinlerine bir kez olsun inmişsen, artık her türlü ilişki sana yüzeysel gelecektir. Aşk bile tek başınalık kadar derine inemez çünkü aşkta bile öteki mevcuttur ve ötekinin varlığı seni merkezin uzağına, dış sınırlara düşürür. Başka hiç kimse, hatta başka biriyle ilgili bir düşünce bile olmadığında, yani gerçekten tek başınayken, git gide

dibe çökmeye, kendi içinde boğulmaya başlarsın.
Korkma. Başlangıçta bu boğulma ölüm gibi görünecek ve üzerine kasvet çökecektir. Üzüntü etrafını kaplayacak çünkü mutluluğu hep insanlarla birlikteyken, ilişki içindeyken yaşıyordun. Sadece bekle biraz. Bu çöküşün biraz daha derine inmesine izin verirsen bir sessizliğin, ve kendine has bir dansı olan bir dinginliğin...içerilerde hareketsiz bir hareketin belirmeye başladığını göreceksin. Hiçbir şey kıpırdamıyor olsa da her şey müthiş derecede hızlı- boş olsa da dolu. Paradokslar buluşup, çelişkiler eriyor.
Sessizce, rahat ama uyanık bir şekilde otur çünkü bekliyorsun: sana bir şey gelecek. Her oturuşunda, duvara dönük olarak otur. Duvar çok güzel bir şeydir. İnsana gidecek yer bırakmaz: nereye baksan duvarı görürsün. Gidilecek hiçbir yer yok. Oraya bir resim bile asma; sadece boş bir duvar bırak. Görecek bir şey olmadığında, görme isteğin de git gide azalır. Boş bir duvara bakmakla, senin içinde de paralel bir boşluk ve sadelik belirir. Duvara paralel, yeni bir duvar ortaya çıkar; bu sıfir-düşüncedir.
Açık kal ve sevinç duy. Gülümse veya arada bir dudaklarını açmadan bir melodiyi mırıldan veya sallan. Arada dans da edebilirsin ama duvara dönük olmaya devam et; bırak o senin meditasyon nesnene dönüşsün.
Kişinin er ya da geç yalnızlıkla karşı karşıya gelmesi gerekir. Bir kez onunla yüzleştiğinde, yalnızlık renk değiştirir, nitelik değiştirir. Tek başınalığa dönüşür. O zaman yalıtılmışlık değil, kendi başınalıktır. Yalıtılmışlık içinde sefaleti barındırır; kendi başınalık ise mest olmaya dair bir enginliğe sahiptir.

BEDEN-ZiHiN BAĞLANTISINI OLUŞTURMAK

Sağlık ve Bütünlük için Egzersizler

-TEŞHİS-

Nasrettin Hoca mahkemede ifade veriyordu. Ağzından çıkan her lafın mahkeme katibi tarafından kayda geçiliyor olduğunu fark etti. Gittikçe konuşması hızlanmaya başladı. Sonunda katip ona ayak uydurabilmek için deli gibi yazmaya başlamıştı. Aniden Hoca, "Allah aşına Katip Efendi" dedi. "O kadar hızlı yazmasana. Sana yetişemiyorum".

Ben asla saati takip etmem. Ama bedenime dair bir anlayış edindim. Onun ihtiyaçlarını hissedebiliyorum. Onu dinlemekle çok şey öğrendim. Sen de bedenine kulak verip, ona dikkat ettiğinde, disiplin denemeyecek bir disipline kavuşmuş olacaksın.

Ben bunu kendime dayatmış değilim. Hayatımda türlü, türlü şey denedim. Bedenimin mükemmel olarak oturmasını sağlayacak şeyi bulmak için sürekli deneyler yapıyorum. Bir ara sabah erkenden, saat üçte kalkıyordum. Sonra dörtte, sonra beşte. Artık senelerdir altıda kalkıyorum. Git gide bedenime neyin uyduğunu gördüm. Kişi son derece duyarlı olmalı.

Şimdi fizyologlar herkesin uyurken iki saatliğine normal vücut ısısını kaybettiğini, ısının iki derece düştüğünü söylüyor. Bu sana üçle beş arasında da olabilir, ikiyle dört arasında da, dörtle altı arasında da ama herkesin vücut ısısı, her gece iki derece düşüyor. Ve bu iki saat uykunun en derin olduğu saatler. Eğer o iki saat arasında uyanırsan, bütün gün boyunca dengen bozuk olursun. Altı, yedi saat uyumuş da olsan fark etmez. Derecenin düşük olduğu o iki saat arasında kalkarsan, bütün gün boyunca yorgun, uykulu, esner vaziyette olursun. Ve bir şeyin eksikliğini hissedersin. Sen daha huzursuz olursun, bedenin de kendini sağlıksız hisseder.

Tam olarak o iki saatten sonra, iki saatin bitiminde uyanırsan, kendin için

doğru zamanda uyanmış olursun. O zaman taptaze kalkarsın. Sadece iki saat uyumuş olsan da yeterlidir. Altı, yedi, sekiz saate gerek yoktur. Sadece vücut ısısının iki derece düştüğü o iki saat boyunca uyusan bile, gayet mutlu ve rahat bir şekilde uyanırsın. Tüm gün boyunca belli bir zarafet, sessizlik, sağlık, bütünlük ve esenlik hissedersin.

Şimdi herkesin o iki saatin ne zaman olduğunu izlemesi gerekiyor. Dıştan gelen hiçbir kuralı takip etme çünkü o kural onu yaratan kişiye uymuş olabilir... Yoginin biri sabahın üçünde kalkar- bu ona uygun olmalı, ama sonra onun peşindeki herkes saat üçte kalkmaya ve bütün günü dopdonuk geçirmeye başlarlar. O zaman da böylesine sıradan bir kuralı bile uygulamaktan aciz olduklarını düşünürler. Suçluluk duyarlar. Çok çabalasalar da başaramaz ve ustalarının sıra dışı, üstün olduğunu düşünürler. O asla donuk değildir. Ama bu ona uymuştur.

Kendi bedenini, ona neyin uyduğunu, senin için neyin uygun olduğunu kendin bulman gerekiyor. Ve bunu bir kez bulduğunda da, kendini buna kolaylıkla bırakabilirsin. Bu bir zorlama olmaz çünkü bedeninle uyum içindedir, ve bir şeyi dayatıyor olmadığın için mücadeleye, çabaya da gerek kalmaz. Yemek yerken sana neyin uygun olduğunu izle. İnsanlar her türlü şeyi yiyip duruyor. Sonra rahatsız oluyorlar. Zihinleri de bundan etkileniyor. Başka kimsenin kurallarını takip etme çünkü kimse senin gibi değildir ve senin için neyin uygun olduğunu söyleyemez. Bu yüzden sana edineceğin tek bir disiplin getiriyorum o da kendinin farkında olma, özgür olma disiplini. Kendi bedenini dinle. Beden, içinde büyük bir bilgelik taşır. Onu dinlersen asla hata yapmazsın. Onu dinlemezsen de onu bir şeylere zorlayıp durur ve asla mutlu olamazsın: mutsuz, hasta, huzursuz, dikkati dağınık ve dengesiz olursun.

Epeydir süren bir deney bu. Neredeyse her türlü şeyi yedim ve sonra git gide bana uygun olmayan her şeyi eledim. Artık bana ne uygunsa sadece onu yiyorum. Aşçımın başı dertte çünkü neredeyse her gün aynı şeyi pişirmek

zorunda, nasıl olup da her gün aynı şeyi yiyip, bir de bundan keyif alabildiğime inanamıyor. Yemek tamam da, keyif almak?
O senin için uygunsa, aynı şeyden tekrar tekrar keyif alabilirsin. Eğer uygun değilse, o zaman ortada bir sorun var demektir.
Bir Perşembe gecesi Nasrettin Hoca eve, akşam yemeğine gitmiş. Karısı ona bir tabak fasulye getirmiş. Hoca tabağı duvara firlatıp, "Fasulyeden nefret ediyorum!" diye bağırmış.
Karısı, "Hoca" demiş. "Seni bir türlü çözemiyorum. Pazartesi gecesi fasulye seviyordun, Salı gecesi fasulye seviyordun, Çarşamba gecesi fasulye seviyordun ama şimdi bir anda fasulyeden nefret ettiğini söylüyorsun. Düpedüz tuttarsızlık bu!"
Normalde her gün aynı şeyi yiyemezsin. Ama bunun nedeni aynı şey oluşu değil, sana uygun olmayışıdır. Bir günlüğüne ona katlanabilirsin, ama bir gün daha çok fazla gelir. Nasıl olup da her gün katlanacaksın? Sana uygunsa o zaman sorun yoktur; tüm hayatını onu yiyerek geçirebilir ve her gün ondan keyif alabilirsin çünkü o beraberinde büyük bir uyum getirir. O kısaca sana uygundur, seninle uyum içindedir.
Nefes almaya devam ediyorsun, nefes hep aynı nefes. Banyo yapmaya devam ediyorsun, su, aynı su. Uyumaya devam ediyorsun, uyku aynı uyku. Ama sana uyuyor o yüzden her şey yolunda. O zaman bu hiç de tekrar gibi gelmiyor.
Tekrar, senin takındığın tavırla ilgilidir. Doğayla mutlak bir uyum içinde yaşıyorsan, o zaman geçen güne kafanı takmaz, onu zihninde taşımazsın. Dünü bugününle karşılaştırmaz, yarına da bu günü yansıtmazsın. Öylece burada ve şimdi yaşarsın, bu anın tadını çıkarırsın.
Anın tadını çıkarmanın yeni şeylerle alakası yoktur. Anın tadını çıkarmak kesinlikle uyumla alakalıdır. Her gün yeni şeyleri değiştirip dursan da, onlar sana uygun olmadıktan sonra sürekli, oradan oraya koşturmaya devam edecek ama asla rahat bulamayacaksın.
Ama benim yaptığım zorlama değil, kendiliğinden gelen bir şey. Bedenimin

ihtiyaçlarının git gide farkına varışım böyle gelişti. Ben daima bedenime kulak veririm. Asla zihnimi bedenime dayatmam. Sen de aynısını yaparsan, daha mutlu, daha güzel bir hayatın olur.

-REÇETELER-

BEDENLE SAĞLIKTA BULUŞ

Bedenle temasta olmak demek, derin bir duyarlılık demektir. Bedenini hissetmiyor bile olabilirsin- bedenini belki yalnız hasta olduğunda hissediyorsun. Başın ağrıdığı zaman başını hissediyorsun; ağrı olmadan başla hiçbir bağlantın da yok. Bacağında bir ağrı beliriyor ve bacağının farkına varıyorsun. Yalnızca bir şey ters gittiğinde onu fark ediyorsun.

Her şey yolundayken hiçbir şekilde onun farkında değilsin. Ama aslında temasın kurulabileceği an o her şeyin yolunda olduğu andır yoksa bir şey ters gittiğinde, bağlantı kurduğun şey hastalıktır, ters giden şeydir ve artık ortada bir esenlik hissi yoktur. Şu anda bir başa sahipsin. Başın ağrıdığı zaman onunla bağlantı kuruyorsun. Ama bu başınla değil ağrıyla bağlantı kurmak oluyor! Başla bağlantı kurmak ancak ortada bir ağrı olmadığı ve baş esenlikle dolu olduğunda mümkündür.

Ama neredeyse bu kapasitemizi kaybetmiş durumdayız. İyi olduğumuzda hiçbir bağlantımız yok. O yüzden temasımız acil durumlarla kısıtlı. Ortada bir baş ağrısı var: bunun düzeltilmesi gerek, ilaç gerek. Bir şey yapılması lazım bu yüzden bağlantı kuruyor ve bir şeyler yapıyorsun.

Bedeninle her şey yolunda giderken bağlantı kurmayı dene.

Çimenlerin üzerine uzanıp gözlerini kapa ve içinde olup biten hisleri, içinde köpüren esenliği hisset. Bir dereye girip, sırt üstü uzan. Su bedenine değiyor ve her hücre serinliyor. Bu serinliğin hücre, hücre nasıl içine işlediğini, bedeninin nasıl derinlerine indiğini hisset. Beden müthiş bir şey, doğanın mucizelerinden biridir.

Güneşte otur. Bırak güneş ışınları bedenine nüfuz etsin. Sıcaklığın içinde

hareket edişini, derinlere doğru giderek, bedenindeki her hücreye dokunuşunu, ta kemiklere kadar inişini hisset. Güneş yaşamdır, onun biricik kaynağıdır. Kapalı gözlerle olup bitenleri izle. Uyanık kal, izle ve bunun keyfini çıkar.

Git gide çok nazik bir ahengin, içinde devamlı akıp giden çok güzel bir müziğin farkına varacaksın. O zaman bedeninle temasta olacaksın; yoksa cansız bir beden taşıyorsun demektir.

Demek ki bedenine karşı git gide daha fazla duyarlı olmaya çalışmalısın. Ona kulak ver; o sana birçok şey söyleyip durur ama sen sürekli kafanda yaşadığın için ona asla kulak asmazsın. Bedeninle zihnin çeliştiğinde, hemen hemen her zaman bedenin haklı olacaktır çünkü bedenin doğal, zihnin ise toplumsaldır; bedenin engin doğaya, zihnin ise ait olduğun belli topluma, çağa ve zamana aittir. Bedenin varoluşun derinlerine kök salmışken, zihnin sadece yüzeyde gezinir. Ama daima zihnini dinlersin; asla bedeni dinlemezsin. Bu eski alışkanlık yüzünden de bağlantı kaybolmuştur.

Tıpkı tüm güneş sisteminin güneşin etrafında döndüğü gibi, tüm beden de kalp merkezinin etrafında titreşir. Sen kalbin atmaya başladığında can buldun ve kalbinin atışı durduğunda da öleceksin.

Kalp bedenin güneş merkezi gibidir. Ona karşı uyanık ol. Ama bunu ancak, git gide tüm bedenine karşı uyanık olduğunda başarabilirsin.

HAREKET HALİNDE MEDİTASYON

Meditasyonunun hareketle git gide daha iç içe olmasına izin ver.

Örneğin koşmak güzel bir meditasyon olabilir, yüzmek güzel bir meditasyon olabilir veya dans etmek güzel bir meditasyon olabilir. Harekete farkındalığın katılması gerekir. Hareket artı farkındalık: senin formülün bu. Koş ama mükemmel bir farkındalık içinde koş, uyanık kal.

Hareket halindeyken uyanık kalmak doğal ve kolaydır. Sessizce, sadece oturuyorken, doğal gelen şey uykuya dalmaktır. Yatağında uzanmışken uyanık kalmak çok zordur çünkü tüm ortam senin uykuya dalmana yardımcıdır. Ama

hareket halindeyken, doğal olarak uykuya dalamazsın. Daha tetikte bir biçimde faaliyet göstermektesindir. Tek sorun hareketin mekanikleşebilecek oluşudur. Sadece mekanik bir şekilde koşuyor olabilirsin. Bir uzmana, profesyonel bir koşucuya dönüşebilirsin; o zaman tetikte olmaya da gerek kalmaz.

Beden bir mekanizma gibi, otomatik olarak koşmaya devam eder; o zaman eylem amacından sapmış olur.

Asla koşuda uzmanlaşma. Daima amatör kal ki uyanıklık kaybolmasın. Arada koşunun otomatikleştiğini hissedersen, koşmayı bırak. Yüzmeyi dene. O da otomatikleşirse, dans et o zaman. Hatırlanması gereken nokta, hareketin uyanıklığı yaratacak bir durumdan ibaret olduğudur. Uyanıklık yarattığı sürece faydalıdır; uyanıklık yaratmadığı anda artık bir işe de yaramaz. Yeniden uyanık hissedebileceğin başka bir eyleme geç. Hiçbir faaliyetin otomatikleşmesine izin verme.

KOŞTUĞUNU HAYAL ET

Koşabiliyorsan bu yeter, başka meditasyona gerek yok!

Kendini tamamen verebileceğin her türlü eylem meditasyona dönüşür ve koşmak öyle güzeldir ki, onun içinde kendini tamamen kaybedebilirsin. Tüm elementlerle, güneş, hava, toprak ve gökyüzüyle temas halinde olursun. Varoluşla temas halinde olursun. Koşarken nefesin doğal olarak çok derine iner ve hara merkezine, yani meditasyon enerjisinin salındığı asıl yere masaj yapar. O göbek deliğinin hemen altında, beş santim aşağısındadır. Nefes derine indiğinde bu merkeze masaj yapar ve onu canlandırır.

Kanın saf olduğunda, zehirler ve kullanılmış atıklarla engellenmiş olmadığında kırmızı ve canlıdır, coşku doludur ve her damla kan içinde adeta dans eder durumdadır- işte meditasyonu yakalamak için doğru ruh hali bu. O zaman onu yapmaya hiç gerek kalmaz: o kendiliğinden oluverir!

Rüzgara karşı koşmak mükemmel bir durumdur. Elementlerin dansıdır bu.

Koşarken düşünemezsin: eğer düşünüyorsan doğru şekilde koşmuyorsun

demektir. Kendini tamamen vererek koştuğunda düşünce durur. Yerle temasın öyle sağlamdır ki, kafan artık işlemez. Beden, kafanın sürekli çalışıp durmasına gidecek enerji bırakmayacak bir faaliyet içindedir; düşünce durur.
Koşarken gelen bu anlara meditasyonda tekrar tekrar ulaşacaksın ve koşarken de meditasyonda gelen o anlara tekrar tekrar ulaşacaksın. Git gide bu iki yöntem bir olacak. O zaman onları ayrı ayrı yapmaya gerek de kalmayacak: koşarak meditasyon yapabilir, meditasyon yaparak koşabilirsin artık.
Arada şu yöntemi dene: yatakta uzanırken koştuğunu hayal et. Tüm sahneyi olduğu gibi hayal et: ağaçları ve rüzgarı, ve güneşi ve tüm kumsalı ve tuzlu havayı. Her şeyi hayal et, gözünde canlandır ve bunu olabildiğince renkli hale getir.
Kumsalda veya bir ormanda koşmuş olduğun, o en çok hoşuna gitmiş olan sabahı hatırla. Bırak baştan aşağıya içine dolsun bu...ağaçların kokusu bile, çam ağaçları veya kumsalın kokusu içine işlesin. Her ne hoşuna gitmişse, bırak neredeyse gerçekmişçesine orada olsun. Sonra hayalinde koşmaya başla.
Nefesinin değiştiğini göreceksin. Koşmaya devam et...millerce yapabilirsin bunu. Bunun sonu yok; saatlerce yapabilirsin. Bunu yatakta yaparken bile, meditasyonun aniden belirdiği o anlara ulaşabildiğini şaşırarak göreceksin.
Demek ki günün birinde herhangi bir nedenden- hasta olduğun için, durum müsait olmadığı için veya içinde bulunduğun şehrin koşmaya değer olmayışından- koşamazsan bunu yaparak aynı anlara ulaşabilirsin.

KENDİNİ GEVŞEMEYE İKNA ET

Gevşerken kendini gevşetmen gerek sadece, odaklanmadan- bu konsantrasyonun tam tersidir. Sana geceleri yapabileceğin bir yöntem vereceğim.
Uyumadan önce bir koltuğa otur. Rahat ol; rahat olmak burada esastır. Kişinin gevşemek için çok rahat olması gerekir, bu yüzden kendini rahat ettir. Nasıl oturmak istiyorsan öyle otur. Gözlerini kapa ve bedenini gevşet. Tepeden

tırnağa kendini hissedip, gerginliğin olduğu yerleri bul. Onu dizinde hissediyorsan, dizini gevşet. Dizine dokunup ona, "Lütfen gevşe" de. Omuzlarında gerginlik hissediyorsan, omuzlarına dokunup, "Lütfen gevşeyin" de.

Bir hafta içinde bedeninle iletişim kurabiliyor olacaksın. Ve bedeninle bir kez iletişim kurabilmeye başladığında, gerisi kolaydır.

Bedenin zorlanmasına gerek yoktur, o ikna edilebilir. Kişinin bedenle kavga etmesine gerek yoktur. Bu çirkin, şiddet dolu ve saldırgan bir tutumdur ve her türlü anlaşmazlık ancak daha fazla gerilime yol açacaktır. Bu yüzden hiçbir şekilde anlaşmazlık içinde olmana gerek yok- bırak kural rahatlık olsun. Hem beden varoluşun öyle güzel bir hediyesidir ki, onunla savaşmak demek, varoluşun kendisini inkar etmek demektir. O bir mabettir ve biz bu mabetle onurlandırıldık; bir tapınaktır o. Biz onun içinde var oluyoruz ve ona çok iyi bakmamız gerekiyor; bizim sorumluluğumuz bu.

O zaman yedi gün boyunca... Bu başta biraz saçma görünecektir çünkü bize kendi bedenimizle konuşmak hiç öğretilmedi. Oysa mucizeler doğurabilecek bir şey bu. İlk olarak yapılacak şey koltukta rahatlamak. Işıkları kapatabilir veya istediğin loşluğa getirebilirsin ama ışık parlak olmamalı. Herkese, "Bu yirmi dakika boyunca ne telefonun çalması ne de başka bir şekilde rahatsız edici hiçbir şey olmamalı" de ki o yirmi dakika boyunca sanki dünya yok olmuş gibi olsun.

Gözlerini kapa ve bol giysiler giy, sıkan bir şey olmamalı. Koltukta rahatlayıp gerginliğin nerede olduğunu hisset. Gergin birçok nokta bulacaksın. Önce bunların gevşetilmesi gerekiyor çünkü beden gevşemeden, zihin de gevşeyemez. Beden zihnin gevşemesi için gerekli zemini hazırlar. Beden gevşeme aracı olur.

Oraya dokunmaya devam et. Gerginlik hissettiğin yerlerde, kendi bedenine derin bir sevgi ve şefkatle dokun. Beden senin hizmetçin ve sen ona hiçbir şey ödemedin- küçük bir hediye bu. Ve bu çözülmesi öyle güç, öyle muazzam

derecede karmaşık bir şey ki, bilim henüz onun yakınına yaklaşan bir şey bile üretemedi.

Ama asla bunu düşünmüyoruz; bedeni sevmiyoruz. Tam tersine ona kızıyoruz. En eski günah keçilerinden biri bedendir. Her şeyi onun üstüne atabilirsin; beden dilsizdir ve misilleme yapamaz. Sana yanıt veremez, hatalı olduğunu söyleyemez. Bu yüzden ne söylersen söyle, bedenden buna karşı çıkan bir tepki gelmez.

Demek ki, tüm bedenini dolaşarak onu sevgi ve şefkatle, derin bir anlayış ve ilgiyle kapla. Bu en az beş dakika sürer ve kendini çok ama çok yumuşamış, gevşek, hatta uykulu hissetmeye başlarsın.

Sonra bilincini nefesine ver; nefesin de rahatlasın. Bedenimiz bizim en dışımızdaki, bilincimiz ise en içimizdeki parçamızdır ve nefes bu ikisini birleştiren köprüdür. Bedenin gevşemiş hale geldiğinde gözlerini kapa ve nefesine bak; onu da gevşet. Nefesinle biraz konuş, "Lütfen gevşe. Doğal ol" de. Göreceksin ki, "Lütfen gevşe" dediğin anda nazik bir değişim olacak.

Genelde nefes hiç de doğal olmayan bir hale gelmiştir. Biz de onu nasıl gevşeteceğimizi unutmuş durumdayız çünkü hemen, hemen sürekli gergin olduğumuz için, nefesin de gergin kalması neredeyse bir alışkanlık olmuş. Ona sadece iki üç kere rahatlamasını söyle ve sonra da sessiz kal.

DAHA DUYARLI OL

Daha duyarlı ol. Ve yalnız tek bir boyutta daha duyarlı olunamaz. Kişi ya her boyutta duyarlıdır, ya da hiç birinde değildir. Duyarlılık senin varlığının bütünlüğüne aittir. Bu yüzden daha duyarlı ol; o zaman her gün olup bitenleri hissedebileceksin.

Diyelim ki güneşin altında yürüyorsun. Güneş ışınlarını yüzünde hisset, daha duyarlı ol. Orada çok nazik bir dokunuş söz konusu. Onlar yüzüne vuruyor. Onları hissedebilirsen, içindeki ışık sana vurduğu zaman onu da hissedebilirsin; yoksa hissedemezsin.

Bir parkta uzanırken çimenleri hisset. Etrafını saran yeşilliği, nemin farkını, topraktan gelen kokuyu hisset. Onu hissedemezsen, içinde bir takım şeyler gerçekleşmeye başladığında, onları da hissedemezsin.

Önce dışarıdan başla çünkü bu daha kolaydır. Hem dışarısını hissedemeden, içerisini de hissedemezsin. Hayatta daha az işadamı gibi, daha fazla şiirsel ol. Bazen daha duyarlı olmak bedavadır.

Banyonu yapıyorsun; suyu hissettin mi? Bunu sadece bir iş gibi, tekdüze bir şekilde yapıp, çıkıyorsun. Bir kaç dakika hisset. Sadece duşun altında dur ve suyu hisset: üzerinden akışını hisset. Bu derin bir deneyime dönüşebilir çünkü su hayat demektir. Senin yüzde doksanın sudan oluşuyor. Suyun üzerine dökülüşünü hissedemezsen, kendi içindeki suların gel gitlerini de hissedemezsin.

Hayat denizde doğdu ve senin bedeninde de belli oranda tuz taşıyan bir su mevcut. Denizde yüzmeye devam et ve dışındaki suyu hisset. Kısa sürede kendinin de denizin bir parçası olduğunu, içinin denize ait olduğunu hissedeceksin. O zaman artık bunu da hissedebilirsin. Ve ay çıkıp da okyanus ona yanıt olarak dalgalandığında, senin bedenin de dalgalanarak yanıt verecektir. O dalgalanır ama sen bunu hissedemezsin. Bu kadar kocaman şeyleri hissedemiyorsan, meditasyon gibi nazik bir şeyi hissetmen de çok zor olacaktır.

Aşkı nasıl hissedebilirsin? Herkes acı çekiyor. Binlerce ve binlerce insanın derin bir acı içinde olduğunu gördüm. Hep aşk uğruna bu acı. Sevmek ve sevilmek istiyorlar ama sorun şu ki, sen bu insanları sevsen bile onlar bunu hissetmekten acizler. "Beni seviyor musun?" diye sorup durmaya devam edecekler. O zaman elden ne gelir? Evet desen inanmayacak çünkü bunu hissedemiyor. Hayır desen de kendini incinmiş hissedecek.

Güneş ışınlarını hissedemiyorsan, yağmuru hissedemiyorsan, çimenleri hissedemiyorsan, etrafını saran hiçbir şeyi, atmosferi hissedemiyorsan, aşk veya şefkat gibi daha derin şeyleri de hissedemezsin; bu çok zordur. Ancak

öfkeyi, şiddeti ve üzüntüyü hissedebilirsin çünkü bunlar kabadır. İçe doğru giden yol çok naziktir ve meditasyonun ne kadar nazikleşirse, hisler de o kadar nazikleşecektir. Ama bunun için hazır olman gerekiyor.

Yani meditasyon bir saatliğine yapıp, sonra unutacağın bir şey değildir. Gerçekten tüm hayatın meditasyon gibi yaşanması gerekir. Ancak o zaman bir şeyleri hissetmeye başlayacaksın. Ve tüm hayat meditasyon gibi olmalı derken, git, yirmi dört saat boyunca gözlerini kapatıp, otur, meditasyon yap demiyorum- hayır! Her nerede olursan ol, duyarlı olabilirsin ve duyarlılık karşılık bulur.

Ağlayabiliyor musun? İçinden geldiği gibi kahkaha atabiliyor musun? İçinden geldiği gibi dans edebiliyor musun? Edemiyorsan, nasıl olup da meditasyon yapacaksın? Bu çok zor! Bu her şeyi zorlaştırıyor. İnsanlar duyarlılıklarını kaybettiler.

Duyarlılığını geri getir. Onu geri iste! Oyna biraz! Oyuncu olmak, dindar olmak demektir. Gül, ağla, şarkı söyle, içinden ne geliyorsa tüm kalbini vererek yap. Bedenini gevşet, nefesini gevşet ve yeniden çocukmuşsun gibi hareket et.

Duygularını geri kazan- az düşünce, çok duygu. Daha fazla kalbinin izinde, daha az kafanın izinde yaşa.

Bazen sadece tamamen bedenin içinde yaşa; ruhu unut. Tamamen bedenin içinde yaşa çünkü bedenini bile hissedemiyorsan, ruhunu hiç hissedemezsin. Bunu unutma. Bedene geri dön. Biz aslında hep bedenin etrafında dolanıyoruz; onun içinde değiliz. Bedenin içinde olmaktan herkes korkuyor. Bu korkuyu yaratan toplumdur ve bunun kökleri çok derine iner.

Bedenine geri dön; yeniden hareket et; masum bir hayvan gibi ol. Zıplayan koşan hayvanlara bak. Bazen onlar gibi zıplayıp, koş; o zaman bedenine geri geleceksin. O zaman bedenini, güneş ışınlarını, yağmuru, esen rüzgarı hissedebileceksin. İçinde neler olup bittiğini hissetme kapasiteni ancak bu, etrafında olup biten her şeyin farkında olma kapasitesiyle geliştirebilirsin.

SİGARA İÇENLERE

Parmağını emmek sigara içmekten daha iyidir ve sigarayı bırakmayı kolaylaştırır.

Anlaşılması gereken şeylerden biri budur: parmak emiyordun ve bıraktıysan, sigarayı onun yerine geçirmiş oluyorsun. Senin sorunun sigara içmek değil- onunla ilgili hiçbir şey yapamazsın. Ne kadar çabalarsan çabala, asla başaramazsın çünkü öncelikle senin sorunun o değildir; sorun başka yerdedir. Sen sorunun yerini değiştirdin. Asıl sorun bırakıldı ve yerine sahte bir sorun kondu. Onu değiştiremezsin.

Benim önerim sigarayla savaşmayı unutup, baş parmağını emmeye başlaman. Merak etme bu güzel bir şey, gayet güzel bir şey. Bunun hiçbir sakıncası yok çünkü zararlı değil. Parmağını emmeye başla; buna başladığında sigara alışkanlığın kaybolacak. Bu alışkanlık kaybolunca, doğru yoldayız demektir. Sonra birkaç ay boyunca parmağını emmeye devam et ki uzun yılların alışkanlığı olan sigaradan kurtulasın. Altı veya dokuz ay boyunca parmağını em, utanma bundan çünkü bunun hiçbir kötülüğü yok.

Demek ki önce sigarayı bırakıp onun yerine parmak emeceksin. Geri dön, geriye git. Altı veya dokuz ay sonra, sigara içme alışkanlığı tamamen yok olduğunda, parmak emiş eski yerini almış olacak. Sonra her gece biberonla süt içmeye başla. Onun bir memeymiş gibi keyfini çıkar ve bundan utanma. Her akşam düzenli bir şekilde, on beş dakikalığına bunun keyfini çıkar; bu sana çok ama çok derin bir uyku kazandıracaktır. Sonra biberonla yatarak uykuya dal. Sabah gözlerini açtığında yeniden biberonu bulup, biraz sıcak süt emebilirsin. Gün boyunca da bunu iki üç kere yapabilirsin... fazla değil, azıcık süt yeter.

Yani önce sigaranın bırakılması gerekiyor; oradan parmağa geçeceksin; sonra parmağın da bırakılması gerekiyor. Oradan memeye geri döneceksin- bu kez yapay olarak- ve ondan sonra bir şeyler kaybolmaya başlayacak. Birkaç gün sonra buna da gerek kalmadığını göreceksin... Önce günde dört, beş hatta altı kere süt emeceksin, sonra bu üç, sonra iki, sonra bire inecek. Bir gün aniden

bakacaksın ki buna da ihtiyacın kalmamış...ancak ihtiyacı yok etme yolu bu.
Eğer sigarayla savaşırsan asla kazanamazsın. Milyonlarca insan savaşıyor ve asla başaramıyor çünkü asla tüm bu süreçten geçmiyorlar. Çok bilimsel bir şekilde yol alman gerek. Her şeyin kökenindeki nedene inmelisin. En altta yatan neden, annenin memesine özlem duyuyor olman. Bebekken onu istediğin kadar ememedin. O arzu hala içinde takılı kalmış duruyor, bir yere gitmemiş ve o arzu içinde olduğu sürece, tatmin olamamış o küçük çocuğa dair bir şeyler de daima içinde kalacak. Bu yüzden asıl sorun sigara içmek değil: o tatmin olamamış küçük çocuğun hala orada duruyor olması.
Bu sorunu bir kez doğru şekilde ele aldığında, ilk kez olarak büyüdüğünü göreceksin. O çocuk bir kez kaybolduğunda, annenin memesini emme arzun bir kez kaybolduğunda, aniden içinde bir enerjinin kabardığını hissedeceksin: kafese kapanmış olan bir şey serbest kalacak. Büyümüş olacaksın.
Kökün ne olduğunu bildiğinde, onu kesip atabilirsin. Ama kökün ne olduğunu bilmiyorsan, gölgelerle istediğin kadar savaş, yine yenilirsin. Gölgelere karşı asla bir zafer elde edemezsin. Bu yüzden bunu bir senelik bir program olarak uygula.
Sadece bu sorun yok olmakla kalmayacak, onun sayesinde dönüşüme uğramış da olacaksın. İçinde seni tutan çok basit bir şey kaybolacak. Bedenin daha sağlıklı, zihnin daha keskin ve zeki olacak. Her şekilde daha yetişkin bir insana dönüşmüş olacaksın.

SİGARA İÇENLERE 2

Sana istediğin kadar sigara içmeni önereceğim. İlk olarak bu günah değildir. Sana bunu garanti ediyorum- sorumluluk bana ait. Sorumluluğu üstüme alıyorum yani kıyamet gününde Tanrı'yla karşılaşırsan ona bu adamın sorumlu olduğunu söyleyebilirsin. Ben sorumluluğun sende olmadığına tanıklık etmek için arkanda duruyor olacağım. Bu yüzden bunun günah olup olmadığına kafayı takma. Rahat ol ve sigarayı çaba harcayarak bırakmaya çalışma. Hayır, bunun

hiçbir faydası olmayacak.

Benim önerimse şu: canın ne kadar sigara içmek istiyorsa iç- sadece bunu meditatif bir şekilde yap. Eğer Zen'in izindekiler çayı meditatif bir şekilde içebiliyorlarsa, sen neden sigarayı meditatif bir şekilde içemeyesin? Aslında çay da sigarayla aynı uyarıcıları içerir; madde aynı uyarıcı maddedir, bu ikisinin birbirinden pek bir farkı yoktur. Meditatif bir şekilde, ibadet eder gibi sigara iç. Bunu bir ayine dönüştür. Benim yolumu dene.

Evinin küçük bir köşesini sırf sigara içmeye ayır: Sigara Tanrı'sına adanmış bir mabet... Önce sigara paketinin önünde eğil. Sigaralarla biraz sohbet et, konuş onlarla. "Nasılsınız?" diye sor. Sonra paketten yavaşça bir sigara çıkar- olabildiğince yavaş yap bunu çünkü ancak onu ancak yavaş olarak çıkardığında farkındalığın yerinde olacak. Her zaman yaptığın gibi mekanik bir şekilde yapma bunu. Sonra sigarayı yine ağır hareketlerle, istediğin kadar paketin üzerine vur. Bunu yaparken de aceleye hiç gerek yok. Sonra çakmağı al; onun önünde de eğil. Çok önemli tanrılar bunlar! Işık tanrıysa, çakmak neden olmasın?

Sonra sigarayı çok yavaş bir şekilde, bir Budist meditasyonu yapar gibi içmeye başla. Bunu yogadaki pranayama gibi hızlı ve derin nefeslerle yapma, çok yavaş yap. Buda "Doğal nefes al" der. Sen de doğal sigara iç- çok yavaş ol, hiç acele etme. Bu günah bir şey olduğunda, acele edersin. Bu günahsa, bunu olabildiğince çabuk yapıp bitirmek istersin. Sigara günahsa, ona bakmak istemezsin. Sigara içerken bir yandan da gazeteni okumaya devam edersin. Kim günahla göz göze gelmek ister? Ama günah değil o, bu yüzden onu izle- her bir hareketini takip et.

Tüm hareketlerini küçük kesitlere böl ki onları çok yavaş bir şekilde yapabilesin. Şaşırtıcı olacak bu ama izlemekle birlikte sigara içişin git gide daha aza inecek. Ve bir gün aniden yok oluverecek. Onu bırakmak için hiçbir çaba göstermedin, o kendi kendine ortadan kalktı çünkü ölü, mekanik bir alışkanlığın, bir adetin farkına varmakla içinde yeni bir bilinç enerjisi yaratıp,

bunu ortaya çıkarmış oldun. Sana ancak o enerji yardımcı olabilir, başka da hiçbir şeyin faydası olmaz.
Ve bu bir tek sigara içmek konusunda geçerli değildir; hayattaki diğer her şey için de geçerlidir. Kendini değiştirmek için çabalama. Bu çabadan geriye yara izleri kalır. Değişsen bile değişimin yüzeyde kalacak, ve kendini bomboş hissetmemek için bıraktığın şeyin yerine geçecek başka bir şey bulacaksın.
Ama bir şey, sen sessizce onun aptallığının farkına vardığın için kendi başına solup gittiğinde, hiç çabaya gerek kalmadan, kuru bir yaprağın bir ağaçtan düşüşü gibi kendiliğinden düştüğünde geriye ne bir iz ne de bir ego bırakacaktır.
Bir şeyi çaba göstererek bıraktığında bu büyük bir ego yaratır. "Artık sigara içmediğime göre çok erdemli bir insan oldum" diye düşünürsün. Sigaranın günah olduğunu düşünüyorsan, doğal olarak, bariz olarak, onu bıraktığında da çok erdemli biri olduğunu düşüneceksin.
İşte senin erdemli insanların böyleler. Biri sigara içmez, biri içki içmez, biri günde sadece bir kere yemek yer, biri akşam hiçbir şey yemez, birisi akşam su içmeyi bile bırakmıştır...ve bunlar hep yüce azizlerdir! Bunlar aziz nitelikler, üstün erdemlerdir!
Dini öyle komik bir hale getirdik ki, tüm şan ve şerefini kaybetti. İnsanlar ne kadar aptalsa, din de o kadar aptal bir hale geldi. Bu tümüyle senin tavrına dayanıyor: bir şeyin günah olduğunu düşünüyorsan, onun tam tersini de erdem olarak kabul edersin.
Bunun altını çiziyorum: sigara içmemek erdem değildir, içmek de günah değildir. Farkındalık erdemdir; farkında olmamak ise günahtır. Ve bu kural tüm yaşamın için geçerlidir.

MIRILDANAN YİYECEKLER YE

İki çeşit yiyecek vardır. Bunlardan ilki sevdiğin, hoşuna giden veya hayalini kurduğundur. Bu tür yiyeceklerin hiçbir sakıncası yok. Ama bunlarla ilgili

küçük bir püf noktası öğrenmen gerekecek.

Müthiş bir cazibeye sahip olan yiyecekler vardır. Cazibe senin o yiyeceği yemeği hazır olarak görmenden gelir. Bir otele veya restorana gittiğinde ve bazı yiyecekler gördüğünde... arkalardaki mutfaktan gelen koku, yemeğin rengi ve aroması... Yemek hakkında düşünmezken bir anda kendini onunla ilgilenir durumda bulursun. Bunun faydası yoktur; senin asıl arzuladığın şey bu değildir. Bunu yesen de seni tatmin etmeyecektir. Yiyip durursun ama bundan hiçbir şey çıkmaz; bu hiçbir tatmin sağlamaz- ve tatmin en önemli şeydir. Yemek takıntısı tatmin olamamaktan kaynaklanır.

Her gün yemekten önce meditasyon yap. Gözlerini kapa ve bedeninin neye ihtiyacı olduğunu hisset- herhangi bir şey olabilir bir bu. Hiçbir yiyecek görmedin ve hazırda bir şey yok; şu an yalnızca kendi varlığını, bedeninin neye ihtiyacı olduğunu, canının ne istediğini, neyin özlemini çektiğini hissediyorsun.

Dr. Leonard Pearson buna "mırıldanan yiyecekler" diyor- sana mırıldanan yiyecekler bunlar. Git, bundan istediğin kadar ye, ama sırf buna bağlı kal. Diğerlerine ise "çağıran yiyecekler" diyor: hazır oldukları zaman ilgini çekiyorlar. O zaman bu bedenin ihtiyacıyla ilgili değil, zihinsel bir şey oluyor. Sana mırıldanan yiyeceklere kulak verirsen, istediğin kadar yiyebilir ve asla sıkıntı çekmezsin çünkü bunlar seni tatmin edecektir. Beden basit bir şekilde neye ihtiyaç duyuyorsa onu ister; asla başka bir şeyi arzulamaz. Bu tatmin edici olacaktır ve kişi tatmin olduktan sonra asla daha fazlasını yemez.

Sorun ancak çağıran yiyeceklerden yediğinde ortaya çıkar: onları hazır görür, ilgi duyar ve yersin. Bunlar seni doyuramaz çünkü bedende bunlara karşı herhangi bir ihtiyaç yoktur. Bunlar seni doyurmadığında kendini tatmin olmamış hissedersin. Tatmin olmadıkça da daha çok yersin ama bu seni doyurmayacaktır çünkü en baştan zaten bu yemeğe ihtiyaç yoktur.

Önce ilk türdeki arzu tatmin edilirse, ikincisi ortadan kalkacaktır.

Neyin sana cazip geldiğini hissedebilmen günler, hatta haftalar alacak. Sana cazip gelen şeyden dilediğin kadar ye. Başkalarının ne dediğine aldırma. Canın

dondurma çekiyorsa dondurma ye. Tatmin olana, kalbini doyurana kadar ye. Sonra bir an göreceksin ki tatmin olmuşsun. Tatmin olduğunda kendini tıka basa doldurma arzusu da yok olacaktır. Nedensiz yere daha çok, daha çok yiyerek kendini tıka basa doldurmaya iten şey bir tatminsizlik halidir. Doymuş da olsan hala tatmin olmamış hissedersin ve bu sorun yaratır.

Demek ki önce doğal olan bir şeyi öğrenmen gerekiyor. Bu kendiliğinden gelecektir...çünkü sadece unutmuş durumdasın: bedeninde bir yerde duruyor bu.

Kahvaltı etmeden önce gözlerini kapa ve bak bakalım canın ne istiyor, gerçekten arzuladığın şey ne. Hazırda olanı düşünme, sadece neyi arzu ettiğini düşün ve sonra gidip bul ve ye bunu. Canın ne kadar istiyorsa o kadar yiyebilirsin. Bir kaç gün boyunca sırf bundan ye. Git gide artık hiçbir yiyeceğin seni çağıramadığını göreceksin.

İkincisi, yemek yerken iyi çiğne. Onu aceleyle yutma- boğazına düşkün bir kişiysen, yemeğin ağzında oluşundan keyif alıyorsan, neden onu daha fazla çiğnemeyesin ki? Bir şeyden on kez ısıracağına, bir ısırık alıp, on kere çiğneyebilirsin. Aldığın zevk sadece lezzete dairse, bu on ısırığa eşit olacaktır. Yani her yemek yiyişinde daha fazla çiğne çünkü aslında alınan zevk boğazın yukarısında kalır. Boğazın aşağısında tat diye bir şey yoktur. O zaman niye acele edesin? Daha fazla çiğne ve daha fazla tat al. Bu tadı daha yoğun hale getirebilmek için yapılabilecek her şeyi yap. Bir şeyi yemeden önce kokla onu. Önce kokusunun tadını çıkar çünkü lezzetin yarısı kokudan gelir.

Yemeği kokla, bak ona. Acele etme, yavaş ol. Bunu bir meditasyon gibi yap. İnsanlar senin delirdiğini düşünse de aldırma. Her yönden bak ona. Kapalı gözlerle dokun, yanağına değdir. Onu her şekilde hisset, tekrar, tekrar kokla. Sonra küçük bir ısırık alıp, çiğne, tadını çıkar; bırak bu bir meditasyona dönüşsün. Çok az miktarda yemek sana yetecek ve daha doyurucu olacaktır.

İYİ UYU

Düzenli olarak uykuya yatmak için bir saat belirle- on birde yatıyorsan, on bir olsun.

İlk olarak kişinin belli bir saate bağlı kalması gerekir- ondan sonra beden kısa sürede ritme girer. Saati değiştirme, yoksa bedenin kafasını karıştırırsın. Biyolojik bir ritim söz konusudur ama beden onun izini kaybetmiştir. Bu yüzden eğer on birde uykuya yatmaya karar verdiysen, bunu sabitle; o zaman ne olursa olsun, on birde yatman gerek. Saat on ikide de karar kılabilirsin- hangi saati seçersen seç- önemli olan düzenli olmaktır. Birincisi bu.

Ve yatmadan önce, yarım saat boyunca hareketli bir şekilde dans et ki beden her türlü gerginliğini üzerinden atabilsin. Uykusuzluk çekiyorsan, yatağa gergin giriyorsun demektir; o gerginlik seni uyanık tutuyor. Bu yüzden on birde yatıyorsan, saat onda dans etmeye başla. On buçuğa kadar dans et.

Sonra sıcak bir duş al veya banyo yap. On beş dakika boyunca küvetin içinde rahatla. Bırak tüm bedenin gevşesin. Önce dansla tüm gerginlik dışarı atılıyor, sonra sıcak duş alınıyor. Küvette on, on beş dakika veya yarım saat boyunca uzanıp, rahatlayabilirsen, duştan çok daha faydalı olacaktır bu.

Sonra bir şeyler ye-sıcak herhangi bir şey olur, sadece soğuk olmasın. Sıcak süt yeterlidir, sonra uykuya dal. Ve uyumadan önce okumaya kalkma- asla yapma bunu.

Programın bu olmalı- bir saatlik bir program: dans et, banyo yap, bir şeyler ye- en iyisi sıcak süttür- ve sonra uykuya yat. Uykunun gelip gelmiyor oluşuna aldırma. Gelmiyorsa sessizce uzanarak, nefesini izle. Çok fazla nefes almamalısın yoksa bu seni uyanık tutar. Bırak nefes kendi halinde sessizce devam etsin, sen de onu öylece izlemeye devam et: hava içeri girip, dışarı çıkıyor, içeri girip, dışarı çıkıyor... Bu öylesine tek düze bir işlem ki kısa sürede seni uyutacaktır. Tek düze olan her şeyin faydası olur. Ve nefes mutlak derecede tek düzedir, hiç değişmez... Dışarı çıkar, içeri girer, dışarı çıkar, içeri girer.

Hatta bu sözcükleri kullanabilirsin de. İçinden "İçeri giriyor... dışarı

çıkıyor...içeri giriyor...dışarı çıkıyor..." diye tekrarla yalnızca. Bu transandantal meditasyona dönüşür ki transandantal meditasyon da zaten uyanmaya değil uyumaya yarar!

Uyku gelmezse yataktan kalkma. Buzdolabına gidip bir şeyler yemeye, kitap okumaya veya başka bir şey yapmaya başlama. Ne olursa olsun yatakta, gevşemiş olarak kal. Uykun hiç gelmese bile bu gevşeme hali de neredeyse uyku kadar değerlidir; sadece biraz daha az değerdedir, o kadar, eğer uyku sana yüzde 100'lük bir dinlenme sağlıyorsa, yatakta rahatlamak da bunun yüzde 90'ını sağlayacaktır. Ama yataktan kalkma yoksa ritmi bozmuş olursun.

Bir, iki gün içinde uykunun gelmeye başladığını göreceksin. Sabahları da hep aynı saatte kalkmayı alışkanlık edin.

Bütün gece boyunca uyumamış olsan da fark etmez; saat çalmaya başladığında kalkman gerekiyor. Gün içinde yeniden uyuma çünkü bu da ritmi bozar. Bedenin bu şekilde nasıl ritme girebilir? Gündüz uyuma; unut bunu. Akşamı bekle ve saat on bir olduğunda yatağa git. Bırak bedenin uykuya aç olsun. On birden altıya kadar uyu...yedi saat yeterlidir.

Gündüz içinden uyumak gelse bile, yürüyüşe çık, kitap oku, şarkı söyle veya müzik dinle ama uyuma. Uykunun seni ayartmasına izin verme, diren ona. Tüm amaç bedene ritmik bir döngüyü geri kazandırmak.

ÇÖPÜ AT

Uykuya yatmadan önce cabbarca yapmaya başla. Otuz dakikalık cabbarca yeterli olacaktır. Bu seni inanılmaz hızlı bir şekilde temizleyecektir. Normalde bu çok zaman alır: bir şeylerin üzerinde geviş getirir gibi düşünüp durmaya devam edersin, düşünceler uzayıp gider ve bu bütün gece sürer. Ama bu yarım saatte halledilebilir.

Cabbarca en iyisidir: yatağında oturup, ışıkları kapa ve uyduruk bir dilde konuşmaya başla. Tüm seslere, ne gelirse gelsin izin ver. Dile, dil bilgisine, ne söylediğine kafa yorman gerekmiyor. Anlam hakkında kafa yormana gerek yok

çünkü bunun anlamla hiç ilgisi yok. Ne kadar anlamsız konuşursan, o kadar faydalı olur.

Bu yöntem zihnindeki çöpü, gürültüyü dışarı atmaya yarar. Yani ne olursa- sadece başla ve devam et ama bunu son derece tutkulu bir şekilde, sanki konuşuyormuş gibi, sanki tüm hayatın buna bağlıymış gibi yap. Saçma sapan konuşuyor olsan da ve ortada senden başkası olmasa da, tutkulu ol, tutku dolu bir diyaloga kaptır kendini. Bunu yarım saat yapmak yetecek ve bütün gece boyunca derin bir uyku çekebilmeni sağlayacaktır.

Zihin gürültü biriktirir ve sen uyumak istediğinde de bu devam eder. Bu artık alışkanlık olmuştur: nasıl duracağını bilmez, hepsi bu. Onu açıp, kapatan düğme çalışmamaktadır. Ama bu işe yarayacak; enerjinin dışarı salınmasına izin verecek sonra da için boşalmış bir şekilde uyuyabileceksin.

Gece boyunca düşünce ve düşlerde olup biten budur: zihin yeni güne hazırlanmak için kendini boşaltmaya çalışmaktadır; hazırlanmak zorundadır. Bu düşünce akışına nasıl son vereceğini unutmuş olduğun için, ne kadar uğraşırsan o kadar ayılırsın ve uyuman güçleşir.

Yani bu uyumaya çalışmakla ilgili değildir- hiçbir şey yapmaya çalışma! Kendini nasıl salmaya çalışabilirsin? Bu ancak kendiliğinden olur; senin yapman gereken bir şey değildir. Sen sadece onun kolayca gerçekleşebileceği bir durum yaratabilirsin, hepsi bu. Işığı kapatıp, rahat bir yatak ve yastığa sahip ol, kendini rahat ettirecek şekilde sıcak tut. Elinden gelebilecek olan sadece bunlardır. Sonra yarım saatliğine, kendinle tutkulu bir monologa, anlamsız bir monologa dal.

Sesler gelecek- çıkar onları- ve bir ses diğerini takip edecektir. Kısa sürede Çince, İtalyanca, Fransızca ve bilmediğin daha nice dilde konuşuyor olacaksın. Bu çok güzel bir şeydir çünkü bildiğin dil asla içini boşaltmana yardımcı olamaz. Onu bildiğin için, bir şeylerin tam olarak dışa vurulmasına izin vermezsin. Çekindiğin birçok şey vardır: Neler söylüyorsun? Bunu söylemek doğru mu? Ahlaklı mı? Böyle yanlış şeyler söylediğin için suçluluk duymaya

başlayabilirsin. Seslerle konuşurken ne söylediğini bilmesen de, hareketlerin ve tutkun gerekeni yerine getirecektir.

YORGUNLUKTAN KURTULMAK

Bir haftalık küçük bir deney yap. Bu senin oturmanı sağlayıp, sana büyük bir anlayış kazandıracaktır. Yedi gün boyunca uyuyabildiğin kadar uyu: güzelce ye ve uykuya yat, yeniden güzelce ye ve uykuya yat. Yedi gün boyunca okuma, radyo dinleme, TV izleme ve kimseyi görme.

Yedi günlüğüne her şeyi bırak. Yedi gün boyunca sadece rahatla, uzan ve dinlen. Bu yedi gün senin için müthiş bir deneyim olacak. Bunun sonunda her türlü topluluğa, işe mükemmel bir şekilde uyum sağlayabileceksin. Aslında o yedi günde çalışmaya, harekete can atıyor olacak, yataktan çıkmak için büyük bir arzu duyacaksın. Ama yedi gün boyunca yatağa bağlı kal.

FIRTINANIN ORTASINDA

Serinkanlı, Sakin ve Bağlantıda Kalmak

-TEŞHİS-

Meditasyon derinleştikçe gelişen nitelikler vardır. Örneğin nedensiz yere kendini aşk dolu hissetmeye başlarsın. Bu senin bildiğin aşk değildir, aşık olmak değildir. Sadece aşk dolu olma niteliğidir ve insanlarla da sınırlı kalmaz. Meditasyonun derinleştikçe, aşkın insanlığı aşıp, hayvanlara, ağaçlara hatta kayalara, dağlara doğru yayılmaya başlayacaktır.

Bir şeyin senin sevginin dışında kaldığını hissediyorsan, takılıp kalmışsın demektir. Aşkın olduğu gibi tüm varoluşa yayılmalı. Meditasyonun yükseldikçe, daha düşük niteliklerin de yok olmaya başlayacak. Bu ikisi bir arada olamaz. Eskisi kadar kolay öfkelenemezsin. Yavaş, yavaş öfkelenmek imkansız hale gelir. Kimseyi hiçbir şekilde aldatamaz, kandıramaz, sömüremez olursun. Kimseyi incitemezsin. İç bilincin değiştikçe, davranış biçimin de değişecektir.

Artık normalde kapılıp gittiğin o üzgün anlara kapılmayacaksın- hayal kırıklıkları, üzüntü, anlamsızlık hissi, endişe, acı; tüm bunlar yavaş yavaş sana yabancı gelmeye başlayacak.

Öyle bir an gelecek ki, kızmak istesen bile bunun imkansız olduğunu göreceksin; öfkenin dilini unutmuş olacaksın. Gülmek daha kolay gelecek. Yüzün, gözlerin içsel bir ışıkla parlayacak. Kendini sanki yer çekimi sana eskisi gibi işlemiyormuş gibi hafiflemiş hissedeceksin. Ağırlığın gitti çünkü tüm bu nitelikler, öfke, üzüntü, hüsran, kurnazlık hep çok ağırdır. Tüm bu hisler insanı ağırlaştırır. Sen bunu bilmesen bile kalbini ağırlaştırır ve seni katılaştırırlar.

Meditasyon geliştikçe, kendini yumuşak ve savunmasız hissedeceksin; nasıl gülmek sana daha kolay geliyorsa, gözyaşları da öyle gelecek. Ama bunlar

üzüntü veya kederin gözyaşları olmayacak. Bunlar sevinç, mest olma gözyaşları olacak; minnetin, şükran duymanın gözyaşları olacaklar. Bu gözyaşları sözcüklerin söyleyemediği şeyleri söyleyecek; bu gözyaşları senin duaların olacak.

Ve ilk defa gözyaşlarının yalnız acının, sefaletin, ıstırabın ifadesi olmadığını göreceksin, eskiden onları bu duygular için kullanıyordun. Ama onların yerine getirilecek çok daha büyük bir amaçları var: gözyaşları kendinden geçmenin ifadesi olarak geldiklerinde inanılmaz bir güzellik taşır.

Ve bütünde bir genişleme bulacak- genişlediğini, git gide büyüdüğünü hissedeceksin. Bu ego anlamında değil, bilincin yayılması, insanları da kendi alanına katması, ellerinin büyüyüp çok uzaklardaki insanlara da sarılabilmesi, uzaklıkların ortadan kalkması, en uzaklardaki yıldızların bile yakına gelişi gibi olacak çünkü artık bilincin kanatlanmış olacak.

Ve tüm bunlar öylesine berrak ve kesin şeylerdir ki asla ne bir soru ne bir kuşkuya yer bırakmazlar. Kuşku belirdiğinde, takılı kalmışsın demektir; o zaman daha uyanık ol, enerjini daha yoğun bir şekilde meditasyona ver. Ama bunlar sorusuz sualsiz geliyorsa...

Garip bir dünya bu: sefalet içindeysen, ıstırap çekiyorsan kimse sana birinin beynini yıkamış, seni hipnotize etmiş olduğunu söylemez. Ama gülümsüyorsan, sokakta sevinçle dans ediyor, şarkı söylüyorsan insanlar şok geçirir. Sana, "Ne yapıyorsun? Biri senin beynini yıkamış, hipnotize mi edildin, yoksa delirdin mi?" diye sorarlar.

Bu garip dünyada acı çekmek doğal olarak kabul edilir. Istırap doğal görülür. Niye? Çünkü ne zaman acı çekiyor, sefalet çekiyorsan, ötekini o kadar sefil durumda, o kadar mutsuz olmadığı için mutlu etmiş olursun. Sana anlayış göstermesine firsat yaratırsın ve anlayış bedavadır.

Ama mutluluktan mest olmuş durumdaysan o adam kendini senden mutlu hissedemez; onu bastırmış olursun. Kendisinde yanlış bir şey olduğunu hisseder. Seni kınamak, ayıplamak zorundadır yoksa kendisi hakkında

düşünmek zorunda kalır ama bundan korkar. Kendi hakkında düşünmekten herkes korkar çünkü bu değişmek, dönüşüme uğramak, bazı süreçlerden geçmek anlamına gelir.

Asık suratlı insanları kabul etmek kolaydır; ama kahkaha dolu insanları kabul etmek çok zordur. Böyle olmamalı bu. Daha iyi bir dünyada, daha bilinçli insanlarla dolu bir dünyada bu böyle olamaz, tam tersi olur, acı çektiğinde insanlar sana, "Neyin var? Ters giden nedir?" diye sormaya başlarlar. Ve mutlu olup, yol kenarında dans ettiğinde, yanından biri geçerse, ya o da sana katılabilir ya da en azından seni dans ederken görmekten mutluluk duyar. Ama senin delirdiğini söylemez çünkü dans etmek delilik değildir, şarkı söylemek delilik değildir, sevinç delilik değildir, sefalet çekmek deliliktir. Ama delilik de kabul görüyor.

Meditasyonun geliştikçe, çevrende sana, "Senin bir şeyin var. Kendi başına otururken gülümsediğini gördük. Niye gülüyorsun? Bu normal değil" diye soran bir eleştirmen sürüsü yaratacağının farkında olmalısın. Üzgün olmak normal ama gülümsemek değil.

İnsanlar sana hakaret ettiklerinde, onlara yanıt vermezsen bu da zorlarına gider. Sen sadece, "teşekkür ederim" diyerek yoluna devam edersin. Bunu hazmetmek zordur çünkü o kişinin egosunu derinden incitir. O seni aşağı, çamurun içine çekmeye çalıştığı halde sen bunu reddettin; o şimdi orda tek başına kalmış oldu. Seni affetmesi mümkün değil.

Bu tür şeyler başına gelmeye başlarsa, doğru yolda olduğundan emin olabilirsin. Ve kısa sürede, anlayışa, deneyime sahip kişiler, sendeki değişiklikleri görmeye başlayacaktır. Sana ne olduğunu ve bunun nasıl olduğunu soracaklardır: "Bunun bize de olmasını istiyoruz". Kim sefalet çekmek ister? Kim sürekli kendi kendine işkence ediyor olmak ister?

Meditasyonun derinleştikçe tüm bunlar başına gelecek: biri seni ayıplayacak, biri delirdiğini düşünecek, anlayış sahibi birisi sana, "Sana ne oldu ve aynı şey bana nasıl olabilir?" diye soracak.

Sen varlığının merkezinde, kök salmış ve ayakların yere basar durumdasın- etrafında olup biten hiçbir şeyin önemi yok. Hortumun merkezi sen olmalısın. Ve hortumun merkezi artık sen olduğunda bunu bileceksin. "Nasıl bileceğim?" diye sormaya hiç gerek yok. Başın ağrıdığında bunu nasıl biliyorsun. Biliyorsun işte.

Okuldaki öğretmenlerimden biri çok garip bir adamdı. İlk gün sınıfta bize, "Bir şeyi unutmayın" dedi. "Baş ağrısına inanmam. Karın ağrısına inanmam. Yalnız gördüğüme inanırım. Yani okuldan kaçmak istediğin herhangi bir gün bana baş ağrısı, karın ağrısı bahaneleriyle gelmeyin. Bana göstermek için gerçek bir şey getirmen gerekiyor".

Ve o katı bir adam olarak tanınıyordu. Ondan bir saatliğine bile izin almak zordu. Tam onun evinin önünde iki tane kadamba ağacı vardı- çok güzel ağaçlardı bunlar. Akşamları yürüyüşe çıkardı ve döndüğünde hava neredeyse kararmış olurdu.

İlk gün kendi kendime "Bunun halledilmesi gerek" dedim. Ağaçlardan birine tırmandım ve o, ağacın altından geçerken bir taşı kafasına doğru bıraktım. Bağırıp, çağırdı. Aşağı inip "Ne oldu?" diye sordum.

"Canım acıyor ve sen ne oldu diye soruyorsun" diye söylendi.

"Bunu göstermen lazım" dedim. "Bunu bana gösteremediğin sürece inanmayacağım. Senin öğrencinim ben! Ve bundan başka kimseye de söz etme- yarın beni müdürün odasına çağırmanı istemiyorum yoksa başın derde girer. Acını göstermek, onu masanın üzerine sermek zorunda kalırsın yoksa o bir hikayeden ibaret olarak kalır; senin uydurman, hayal gücün olmakla kalır. Neden senin evinin önündeki ağaca tırmanayım ki? Hayatımda yapmadım bunu. Bir anda aklımı mı kaçırdım?"

Bana, "Dinle, neyi kavramamı istediğini anlıyorum ama bundan kimseye söz etme. Başın ağrırsa bunu kabul edeceğim ama sakın kimseye söyleme çünkü benim kaç yıllık prensibim bu. Senin için bir istisna yaratıyorum" dedi.

"Tamamdır" dedim. "Başkası beni ilgilendirmez. Sadece ben elimi

kaldırdığımda anla ki ya başım, ya karnım ağrıyor- yani görünmez bir durum söz konusu. O zaman gitmeme izin vermelisin".
Tüm sınıf şaşkınlık içindeydi: "Ne oldu? Elini kaldırdığın anda sana, 'Çık dışarı! Derhal çık dışarı!' diyor. Ve bütün gün boyunca onun işkencesinden kurtulmuş oluyorsun. Peki elini kaldırman ne anlama geliyor? Ve o neden bu kadar çok etkileniyor bundan?"
Bileceksin; bu baş ağrısından, karın ağrısından, kalp ağrısından çok daha derin bir şey. Ruh ağrısı bu; onu tanıyor olacaksın.

-REÇETELER-

AYAKLARIN YERE BASMASI

Modern insanın en büyük sorunlarından biri budur- tüm insanlık köklerini yitirmiş olmaktan dolayı acı çekiyor. Bunun farkına vardığında, bacaklarında bir titreme, bir belirsizlik hissedeceksin çünkü bacaklar insanın kökleridir. İnsan bacakları sayesinde toprağa kök salar. Şu iki veya üç şeyi yap...
Birincisi: Deniz kenarında yaşıyorsan her sabah kumsala gidip, kumun üzerinde koş. Deniz kenarında yaşamıyorsan, herhangi bir yerde yalın ayak koş. Ayakkabı giymeden çıplak toprağa bas ve ayaklarla yer arasında bir temasın oluşmasına izin ver. Kısa sürede, bir iki hafta içinde, bacaklarında müthiş bir enerji ve güç hissetmeye başlayacaksın. Demek ki koşmak ve yalın ayak koşmak- birincisi bu.
İkinci olarak koşmadan önce ve sonra, en başta ve en sonda gözlerini kapa. Sonra tüm ağırlığını önce sanki sadece sağ ayağının üzerinde duruyormuş gibi sağ ayağına ver. Sol, yükten kurtulmuş olacak. Bunu hisset ve sonra diğer ayağa geç. Tüm yükünü sol ayağına vererek, sağ ayağı sanki yapması gereken hiçbir şey yokmuş gibi tamamen serbest bırak. Orada, toprağın üzerinde öylece duruyor ama üzerinde hiçbir yük yok.
Bunu dört- beş kere yap- enerjinin değişimini hisset- ve bak bakalım nasıl hissediyorsun. Sonra ne sağ, ne de sol ayağının üzerinde değil de, birini

vurgulamaksızın, yüzde elli-elli tam ortada olmayı dene. Bu yüzde elli-elli hissi yere daha sağlam basmanı, daha köklü hissetmeni sağlayacaktır. Koşmaya bununla başlayıp bununla bitirirsen çok faydasını görürsün.

Üçüncüsü de daha derin nefes almaya başlamaktır. Kişi yüzeysel nefeslerle kendini köksüz hisseder. Nefes varlığının köküne kadar inmelidir ve bu kök senin cinsel merkezindir. İnsan cinsellikten doğar. Enerji cinseldir. Nefes senin cinsel enerjinle temas etmeli, cinsel merkez nefes tarafından sürekli masaj yapılıyor olmalıdır. O zaman kendini köklü hissedersin. Nefesin yüzeyde kalıyor, cinsel merkeze asla inmiyorsa ortada bir boşluk oluşur. Sana o titrekliği, belirsizlik hissini, kafa karışıklığını- kim olduğunu, nereye gittiğini, amacının ne olduğunu, niye var olduğunu bilmeme, sürüklenip gidiyor olma hissini veren budur. O durumda git gide parlaklığını kaybeder, bir hayata bile sahip olmaktan aciz olursun- öyle ya, amacın olmadığı yerde nasıl hayat olabilir? Sen kendi enerjine kök salmamışken de, amaç nasıl olabilir?

Demek ki önce toprağa kök salmalısın; her şeyin anası odur. Sonra cinsel merkezde köklenmelisin; her şeyin babası da odur. Hem toprağa hem de cinsel merkeze kök saldığında tamamen rahat, dingin, toparlanmış, merkezde ve ayakları yere sağlam basan biri olacaksın.

AYAK TABANLARINDAN NEFES AL

Bedenin alt kısmı, birçok insan, hatta çoğunluk için sorunlu bir bölgedir. Yüzyıllar boyunca cinsellik bastırılmış olduğu için, bedenin alt kısmı da cansızlaşmıştır. İnsanlar cinsel merkezin altına inmekten korkar hale gelmiştir. Cinsel merkezin üzerinde, kasılmış bir şekilde kalırlar. Aslında çoğu insan kafasında, veya biraz daha cömertse gövdesinde yaşar.

İnsanlar en fazla göbeğe kadar inerler ama onun ötesine geçmezler. Bu yüzden bedenin bir yarısı neredeyse felç olmuş gibidir ve bu yüzden hayatlarının bir yarısı da felçlidir. Bu durumda bir çok şey imkansızlaşır çünkü alt beden, insanın kökü gibidir. Kökün ta kendisidir orası. Bacaklar senin kökündür ve

yerle bağlantını sağlarlar. Bu yüzden insanlar yerle bağlantıları olmadığı için, hayalet gibi havada asılı kalırlar. Kişinin ayaklara geri dönmesi gerekir.
Lao-Tzu öğrencilerine derdi ki, "Ayak tabanlarından nefes almaya başlamadığın sürece, benim öğrencim değilsin. Ayak tabanlarından nefes al." Ve o son derece haklıdır. Sen ne kadar derine inersen, nefesin de o kadar derine iner. Neredeyse nefesinin sınırlarının, varlığının sınırları olduğunu söyleyebiliriz. Bu sınır büyüyüp ayaklarına değdiğinde, nefesin fiziksel anlamda değil ama çok derin psikolojik bir anlamda neredeyse ayaklarına kadar ulaştığında tüm bedenine sahip çıkmışsın demektir. Artık ilk kez olarak bir bütünsün, tek parça ve bir aradasın.
Ayaklarını git gide daha fazla hissetmeye devam et.
Bazen ayakkabı giymeden yere bas ve toprağın serinliğini, yumuşaklığını, sıcaklığını hisset. Toprak o anda sana ne vermeye hazırsa, onu hisset ve bırak bu senin içinden akıp geçsin. Enerjinin toprağa doğru akmasına izin ver ve toprakla bir bağ kur.
Toprakla aranda bir bağ varsa, hayatla da var demektir. Toprakla aranda bir bağ varsa, kendi bedeninle de vardır. Toprakla aranda bir bağ varsa son derece hassas ve merkezindesindir, gerekli olan da zaten budur.

HARA FARKINDALIĞI

Yapacak hiçbir şeyin olmadığı bir anda sadece sessizce otur, içine dön ve göbeğine- göbek deliğinin beş santim kadar altında, hara diye bilinen merkeze-dal ve orada kal. Yaşam enerjinin müthiş bir şekilde merkezlenmelerini sağlayacaktır bu. Onun harekete geçmesi için sadece içine bakman yetecek, tüm hayatının o merkezin etrafında dönüyor olduğunu hissetmeye başlayacaksın.
Hayat hara merkezinden başlar ve orada sona erer. Tüm merkezlerimiz uzakken, hara tam ortadadır. Denge bulmamızı ve köklenmemizi sağlayan merkez haradır. Bu yüzden kişi bir kez haranın farkına vardığında, birçok şey

gerçekleşmeye başlar.
Örneğin harayı ne kadar hatırlarsan, o kadar az düşünürsün. Düşünce eylemi otomatik olarak azalacak çünkü enerji kafaya değil, haraya doğru gidiyor olacaktır. Harayı ne kadar çok düşünür, ona ne kadar odaklanırsan, içinde bir disiplinin yükseldiğini de o kadar hissedersin. Bu doğal olarak gelir- zorlamayla değil. Hara merkezinin ne kadar çok farkına varırsan, yaşamdan ve ölümden o kadar az korkar hale gelirsin çünkü yaşamın da ölümün de merkezi odur.
Bir kez hara merkezine uyum sağladığında, çok daha cesur bir şekilde yaşayabilirsin. Cesaret ondan doğar- daha az düşünme, daha az kontrolsüz an, daha fazla sessizlik, doğal disiplin, cesaret, köklülük ve yere daha sağlam basış hep ondan doğar.

AKŞAM LİMANI

Sağa, sola doğru yalpaladığını, merkezinin neresi olduğunu bilmediğini hissediyorsan bu hara merkezinle bağlantını kaybetmiş olduğunun göstergesidir. O bağlantıyı yeniden yaratman gereklidir.
Akşam yattığında, yatakta uzan ve iki elini de, göbek deliğinin beş santim altında koyup, buraya hafifçe bastır. Sonra nefes almaya, derin nefese başla. Derin nefes alırken o merkezin nefesle birlikte inip kalktığını hissedeceksin. Sanki git gide küçülüp sadece orada, o küçük merkezde, çok yoğun bir enerji olarak varoluyormuşsun gibi enerjini tümüyle orada hisset. Bunu yalnızca on, on beş dakikalığına yaptıktan sonra uykuya dal.
Bunu yaparken de uyuyakalabilirsin; bu da faydalı olur. O zaman tüm gece boyunca bu merkezlenme devam edecektir. Bilinçaltı tekrar, tekrar oraya yönelerek, orada merkezini bulur. Bu yüzden gece boyunca sen bilmeden birçok şekilde, merkeze derinden temas etmiş olursun.
Sabah uykunun bittiği anda gözlerini önce hemen açma. Ellerini yeniden oraya götür, biraz bastırarak nefes almaya başla ve yeniden harayı hisset. Bunu on,

on beş dakika kadar yaptıktan sonra kalk. Bunu her akşam ve her sabah yap. Üç ay içinde kendini merkezinde hissedeceksin.

Merkezlenmiş olmak esastır; yoksa kişi kendini bölük, pörçük hisseder. Kişi o zaman bir arada değildir, yapboz gibi sırf parçalardan ibaret, bir geştalttan, bütünden yoksundur. Bu kötü bir durumda olmaktır; kişi merkezi olmadan kendini oradan oraya sürükleyebilse de, sevmekten acizdir. Merkezin olmadan, hayatındaki tekdüze şeyleri yapmaya devam edebilirsin ama asla yaratıcı olamazsın. Asgaride yaşarsın; azami senin için asla mümkün olmaz. Kişi ancak merkezini bulduğunda azamide, zirvede, doruklarda yaşayabilir ve tek yaşam, asıl yaşam budur.

KORUYUCU AURA

Her akşam uyumadan önce yatağında oturarak, bedenin etrafında, on beş santim kadar dışında, onunla aynı şekli alan, seni kaplayan, koruyan bir aura olduğunu hayal et. Bu bir zırha dönüşecektir. Bunu beş dakikalığına yaptıktan sonra, hala onu hissederek uyu. Auranın üzerini bir battaniye gibi örttüğünü, bedenini dışarıdan gelebilecek her türlü gerginliğe, düşünceye, titreşime karşı koruduğunu hayal ederek uykuya dal. Auranı hissederek uykuya dal.

Gece yaptığın en son şey bu olmalı. Sonrasında hemen uyu ki, bu his bilinçaltında devam etsin. Püf noktası budur. Tüm işleyiş senin önce bilinçli bir şekilde hayal etmene sonra da uyumana dayanır. Git gide uykunun eşiğine yaklaştıkça, bir parça hayal gücü orada kalmaya devam edecek. Sen uyuya kalmış olsan da, hayal gücü bilinçaltına işleyecek. Müthiş bir güç ve enerjiye dönüşecek bu.

Kendimizi başkalarından nasıl koruyacağımızı bilmiyoruz. Başkaları orada olmakla kalmıyor, bir de varlıklarını sürekli, nazik titreşimlerle yayıp duruyorlar. Gergin biri yanından geçtiğinde, senin her yanına gerginlik okları fırlatmış oluyor- bunları özellikle sana yönlendirdiğinden değil, sadece onları zaten etrafa saçıyor olduğundan. O bilinçli değil; kimseye bunu bilerek

yapmıyor. Gerginliğini üzerinden atması lazım çünkü bu ona çok fazla yük oluyor. Bu yükten kurtulmazsa delirir. Onu üzerinden atmaya karar verdiğinden de değil, sadece taşıyor bu gerginlik. O kadar fazla ki, adam onu içinde taşıyamıyor ve gerginlik de taşıp durmaya devam ediyor.

Biri yanından geçiyor ve sana bir şeyler atıyor. Açıksan ve koruyucu bir auran yoksa...ki kişi meditasyonla açık, çok açık bir hale gelir. Yalnız olduğunda bu iyi bir şeydir. Meditatif insanlarla çevrili olduğunda bu çok iyidir. Ama dünyada, piyasanın içinde olduğunda, etrafındakiler de meditatif değil, son derece gergin ve endişeli, akıllarında bin bir türlü şeyle gezinirken, onlardan bir şeyler kapmaya başlarsın. Savunmasızsındır; meditasyon kişiyi son derece yumuşak yapar, bu yüzden ne gelirse gelsin içine işler.

Kişi meditasyondan sonra çevresinde koruyucu bir aura oluşturmalıdır. Bu bazen otomatik olarak gerçekleşir, bazen de gerçekleşmez. Eğer sana otomatik olarak olmuyorsa, bunun için çalışman gerek. Üç ay içinde kendiliğinden gelmeye başlayacaktır. Üç hafta ile üç ay arasında herhangi bir zaman, kendini çok ama çok güçlü hissetmeye başlayacaksın. Bu yüzden akşam bunu düşünerek uykuya dal.

Sabah yine ilk düşünce bu olmalı. Uykunun bittiğinin farkına varır varmaz gözlerini hemen açma. Önce tüm bedenini saran auranın seni koruduğunu hisset. Bunu beş dakika yapıp, öyle kalk. Yıkanıp, çayını içerken bunu hatırlamaya devam et. Sonra gün içinde, arabada, trende veya ofiste otururken vaktin olduğunda yeniden kendini bu hisse bırak. Bir anlığına da olsa onu yeniden hatırla.

Üç hafta ile üç ay arası bir zamanda, bunu neredeyse katı bir şey gibi hissetmeye başlayacaksın. O seni sarmalayacak ve o zaman kalabalığın içinden geçsen de bundan etkilenmeyeceğini, hiçbir şeyin sana dokunamayacağını hissedebileceksin. Bu seni müthiş derecede mutlu edecek çünkü artık sadece kendi sorunlarını sorun ediyor olacaksın, başkalarınınkini değil.

İnsanın kendi sorunlarını çözmesi çok kolaydır çünkü bunlar zaten ona aittir.

Başkalarının sorunlarını üstlenip durmaksa çok zordur; bunları çözemezsin çünkü bunlar daha en başından sana ait değildir.
Koruyucu bir aura yaratmaya çalışırsan hem bu aurayı hem de onun işleyişini görebilirsin. Göreceksin ki tamamen korunuyorsun. Nereye gidersen git üzerine bir şeyler geliyor olacak ama bunlar iade edilecek; sana dokunmayacaklar.

DENGELEYİCİ BİR HAREKET

Beynin sağ ve sol tarafları farklı şekilde çalışır; bu herkes için geçerlidir ama meditasyon sana derinden işlediğinde bu ayrım ve fark abartılabilir.
Sessizce otur ve gözlerine bastır. Gözlerinin önünde ışıklar belirmeye başlayana kadar bastır. Gözlerini fazla acıtma ama azıcık acıtmana izin var. O ışıkları izlemeye devam et. Bu birçok şeyi yerli yerine oturtacaktır.
Bunu on- on beş dakikalığına yap- gözlerine bastır. Sonra beş dakika dinlenip, yeniden bastır. Bunu kırk dakika boyunca tekrarladıktan sonra gözlerine soğuk su çarp. Gözlerini kapa ve serinliği hisset.
Bunu on beş gün boyunca yap. Bu egzersiz beyninde birçok şeyi oturtacak ve kendini çok toparlanmış ve aklı başında hissedeceksin.

BURADA OLMAK

Bilincin geliştikçe, dünya da değişmeye başlar. Doğrudan hiçbir şeyin yapılmasına gerek yoktur; tüm değişiklikler neredeyse kendi kendilerine gerçekleşir. Gereken tek şey daha bilinçli olmaya yönelik bir çabadır.
Yaptığın her şeyin git gide daha bilincinde olmaya başla. Yürürken bilinçli yürü, tüm dikkatini yürümeye ver. Bilinçsizce yürümek yerine, yürüyüşüne bilinç niteliğini taşımak çok büyük bir fark yaratır. Kökten bir değişim söz konusudur. Bu dışarıdan görünmese de, içten içe farklı bir boyuta yönelinmektedir.
Küçük bir şey dene: örneğin elini hareket ettir. Bunu mekanik bir şekilde yapabilirsin. Sonra bir de son derece bilinçli bir şekilde, yavaş, yavaş,

hareketi hissederek ve bunu nasıl yaptığına içinden bakarak yap bunu.
Bu küçücük harekette bile tanrısallığın eşiğine gelmiş oluyorsun çünkü bir mucize gerçekleşiyor. Bilimin henüz kavrayamadığı en müthiş gizemlerden biridir bu. Sen elini kaldırmaya karar verirsin ve el bu kararı takip eder. Bu bir mucizedir çünkü bilinç maddeyle temas etmektedir...sadece bununla da kalmaz, madde bilinci takip eder. Bu köprü henüz keşfedilemedi. Düpedüz sihir bu. Zihnin madde üzerindeki gücü; sihir tümüyle bundan ibaret. Bunu bütün gün yapıyor olsan da, bilinçli bir şekilde yapmıyorsun, yoksa bu küçücük hareket senin içinde müthiş bir meditasyona yol açıyor olurdu. Tanrısallığın, tüm varoluşu hareket ettiriş yolu budur.
Bu yüzden yürürken, otururken, dinlerken veya konuşurken uyanık ol.

KENDİNİ TOPARLAMAK

Verdiğin her nefeste "bir" de. Nefes verirken "bir" de, nefes alırken bir şey söyleme. Nefes ver ve "bir" de, nefes al ve bir şey söyleme. Demek ki her dış nefeste "Bir...bir...bir" diyorsun. Bunu söylemekle de kalma, aynı zamanda tüm varoluşun bir olduğunu, bütün olduğunu hisset. Bunu tekrarlama, sadece o hissi taşı- "bir" demenin de faydası olacaktır.
Bunu her gün yirmi dakikalığına yap ve bunu yaptığın sırada kimsenin seni rahatsız etmemesini sağla. Gözlerini açıp saate bakabilirsin ama saati kurma. Seni sıçratacak bir şey iyi değildir bu yüzden bunu yaptığın odada telefon olmasın ve herkese kimsenin kapıyı çalmaması gerektiğini söyle. O yirmi dakika boyunca mutlak bir rahatlama halinde olman gerekiyor. Etrafında çok fazla ses varsa kulak tıkacı kullan.
Her nefes verişte "bir" demek seni öylesine dingin, sessiz ve toparlanmış hale getirecek ki bunu hayal bile edemezsin. Bunu gündüz yap, asla gece değil; yoksa uykun bozulur- kendini öylesine rahatlamış hissedersin ki uykun gelmez. Aksine tazelenmiş olursun. En iyisi sabah ya da öğleden sonradır ama asla gece yapma.

LAO-TZU'NUN SIRRI

Şimdi sana Lao-Tzu'dan gizli bir sutra aktaracağım. Bu hiçbir yerde yazılı olmasa da müritleri arasında asırlarca kulaktan kulağa aktarılmıştır. Bir meditasyon yöntemiyle ilgilidir.

Lao-Tzu der ki: Bağdaş kurup otur. İçinde bir terazi varmış gibi hisset. Terazinin iki kefesi, iki göğsünün yanındadır. İbre gözlerinin ortasında, üçüncü gözün olması gereken noktadadır. İpleri ise senin beynindedir. Yirmi dört saat boyunca içindeki bu terazinin farkında ol ve kefelerin dengede, göstergenin tam ortada olmasına dikkat et. İçindeki bu teraziyi dengeleyebildin mi, yolculuğunu da tamamlamışsın demektir.

Ama bu çok zordur. En küçük bir nefeste bile kefelerin inip çıktığını göreceksin. Sen sessizce otururken, odaya biri girdiğinde kefeler hemen inip çıkmaya başlar. Lao-Tzu der ki, "Bilincini dengele. Karşıtlıklar eşitlenmeli, orta nokta, merkezde sabitlenmeli. Hayat mutluluk da, mutsuzluk da, ışık da karanlık da, şereflendirilme de aşağılanma da getirse, gözün içindeki dengede olsun ve onu ayarlamaya devam et."

Bir gün gelecek, bu terazi mükemmel dengeye- hayatın değil varoluşun, dalgaların değil okyanusun, "Ben" değil her şeyin varolduğu noktaya ulaşacaktır.

İÇİNDEKİ BUDA'YI GÖZÜNDE CANLANDIR

Günde en az bir kere buna zaman bulman lazım; her ne zaman vakit bulabilirsen, günün her saati uygundur buna ama boş mideye yapılması daha iyidir. Mide boş olduğunda daha fazla enerji mevcuttur. Bu kişinin aç kalması anlamına değil, sadece midesinin fazla dolu olmaması anlamına geliyor. Yemek yedikten iki- üç saat sonrası iyidir. Bir bardak çay içebilirsin; bir bardak çayın çok faydası olur.

İkincisi: bunu yapmadan önce banyo yapabilirsen, bunun da çok faydası

olacaktır. Önce sıcak bir banyo yapıp, üzerine soğuk bir duş al. Önce sıcak suyla dolu küvetin içinde kalıp, sonra iki dakikalığına soğuk duşa gir. Banyoyu soğuk bir duşla noktalamak mükemmel bir şekilde hazırlanmanı sağlayacaktır.
Sonra bir bardak çay alıp otur, kendini rahat ettir. Yerde oturabilirsen, altına bir minder alabilirsin; bu iyi olur. Eğer bu zor geliyorsa, bu duruş seni zorluyorsa, bir sandalyede de oturabilirsin.
Tüm bedenini gevşet ve dikkatini göğsünün ortasındaki, kaburganın bitip, midenin başladığı yer üzerinde topla. Gözlerini kapatarak, orada küçük bir Buda heykelinin, bir Buda heykelciğinin dış hatlarının olduğunu hayal et. Bunun için küçük bir Buda heykeli resmine bakabilirsin. Sadece iki santimlik bir Buda heykeli bu.
Onun ışıktan yapılmış olduğunu ve ışın saçtığını gözünde canlandır. Buna tamamen kendini ver ki, kolayca yapabilesin bunu...ışınlar yayılıp tüm bedenini kaplıyor.
Yerde, Buda pozisyonunda oturabilirsen bunun çok yardımı dokunur çünkü böylelikle senin pozisyonun, bu figürle uyum sağlamış olur. Işınlar yayılıyor ve tüm beden ışıkla doluyor. Sonra ışınlar bedenin dışına yayılmaya başlıyor- sadece içinden canlandır bunu. Işınlar tavana ve duvarlara değmeye başlıyor ve kısa süre sonra odanın dışına da çıkıyor, yayılıp durmaya devam ediyorlar. On beş dakika içinde bu ışınların, aklın alabildiğince tüm evreni kaplamasına izin ver.
Büyük bir huzur hissedeceksin. On dakika boyunca o durumda kal- tüm evren ışınlarla kaplı ve bunun merkezinde senin kalbinin en iç noktası yer alıyor. On dakika boyunca bu durumu tut. Bunu düşünmeye, ışınları hissetmeye devam et. Tüm evren o ışınlarla doluyor.
Sonra nasıl yavaşça genişleyip yayıldıysan, yine öyle yavaşça küçülmeye başla. Sonra içindeki Buda'ya, o iki santimlik ışık heykelciğine geri dön.
Sonra onun aniden kaybolmasına izin ver. Tüm işlemin en önemli noktası bu nokta. Bırak aniden kaybolsun ve geride negatif imgesi kalsın. Bu tıpkı uzun

süre camdan baktıktan sonra gözlerini kapattığında, dışarıdaki görüntünün negatif imgesini görüşün gibidir. Buda heykeli ışıkla dolu olarak oradaydı; bırak aniden kaybolsun. Şimdi kara bir Buda heykeli, negatif bir heykel, bir boşluk oluşacaktır. Beş-on dakikalığına da o deliği, o boşluğu tut.

İlk aşamada, ışınlar tüm evrene yayılırken daha önce hiç hissetmediğin bir huzur, bir genişleme hissedeceksin ve sanki sen öylesine büyümüşsün ki tüm evreni içine almışsın gibi gelecek sana.

İkinci aşamada huzur yerine bir mest olma duygusuna kapılacaksın. Buda heykeli negatife dönüşüp, ışığın yerini karanlık ve sessizlik aldığında, kendini nedensiz yere mest olmuş hissedeceksin! İçinde bir esenlik duygusu yükselecek- tut onu.

Yani bu sürecin tümü kırk beş ila altmış dakika alacak.

Bunu akşam, uyumadan önce yatakta yapabilirsin; en uygun zaman budur. Bunu yap ve uykuya dal ki aynı durum tüm uykun boyunca titreşimini sürdürsün. Rüyalarında bu Buda heykeli birçok kez belirecek; o ışınlar birçok kez hissedilir olacaktır. Sabah uyandığında uykunun bambaşka bir nitelikte olmuş olduğunu göreceksin. O yalnızca uykudan ibaret değildir; uykudan daha olumlu bir şeyler, başka bir mevcudiyet barındırır. Daha canlanmış, uyanık ve hayata karşı daha saygı dolu bir şekilde kalkacaksın bu uykudan.

İÇİNDEKİ SIFIRI BUL

Uykuya yatmadan önce yap bunu. Yatakta gözlerin kapalı olarak uzanırken, hayal edebileceğin kadar kara bir karatahta hayal et. Sonra bu karatahtanın üzerinde üç rakamını, üç kere canlandır. Önce canlandır ve sil; sonra yine canlanır, yine sil, yine canlandır, yine sil. Sonra üç kere, iki rakamını canlandır. Sonra üç kere bir rakamını, sonra da üç kere sıfırı canlandır. Üçüncü sıfıra ulaştığında daha önce hiç hissetmediğin bir sessizlik hissedeceksin.

Bir gün mutlak bir sessizliğin içine düşeceksin ve sanki tüm varoluş aniden

kaybolmuş, geriye hiçbir şey kalmamış gibi olacak. O zaman müthiş bir bakış yakalamış olacaksın.

Yani gece uyumadan önce, yattığın yerde bu basit işlemi yap ama onu tamamlamayı unutma çünkü bu sana inanılmaz bir sessizlik sunacak. Bu basit bir işlem olduğu ve en fazla iki üç dakika alacağı halde onu tamamlayamadan uykuya dalman mümkün. Ama tamamlamaya çalış- uyuma, üçüncü sıfira gelinmeli. Aceleyle yapma bunu, yavaşça, severek yap.

-&-